ಫೆಬ್ರವರಿ-2005 ಬೆಲೆ ರೂ. 10/-

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ



ಮನೆಮದ್ದು

ನಕಲಿ ಔಷಧಿಗಳ ವಿಷ ವರ್ತುಲ

ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಸೆಕ್ಸ್

ಮಿತ ಕುಡಿತ ಎಷ್ಟು ಹಿತ?

ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಪ್ರಭಾವ

ಬೆನ್ನಿ ಹಿನ್ ಭೇಟಿಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ

ಕೆಎಎಸ್ ಸಂಭಾವ್ಯ ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆ - 2005

ಶನಿ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾನವ ಲಗ್ಗೆ!

ಫೆಬ್ರವರಿ - 2005

ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನಮಂಜರಿ

ವಿಶ್ವ ದಾಖಲೆಯ ಸ್ಕ್ರ್ಯಾಮ್‌ಜೆಟ್
ಮೃಣಾಲ್‌ಗೆ ಫಾಲ್ಕೆ
ಸ್ಟೀಫನ್ ಹಾಕಿಂಗ್: ಐತಿಹಾಸಿಕ ತಪ್ಪೊಪ್ಪಿಗೆ
ಎಂಎಂಎಸ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ! ನೈತಿಕ ಅಧಃಪತನ!!
ಟೆನಿಸ್ ಕೋಲ್ಮಿಂಚು ಸನಿಯಾ ಮಿರ್ಜಾ

ಸುನಾಮಿ ರೌದ್ರ ತಾಂಡವ

ಓದಿರಿ !! - ಫೆಬ್ರವರಿ, 2005ರ - ಸಂಗ್ರಾಹ್ಯ ಸಂಚಿಕೆ



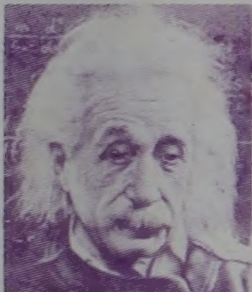
ನಿಗೂಢ ಶನಿ ಗೂಢಚಾರ ಕ್ಯಾಸಿನಿ

ಶನಿಗ್ರಹದ ಉಪಗ್ರಹ ಟೈಟಾನ್ ಮೇಲೆ ಮೊದಲಿಂದಲೂ ಮಾನವನ ಕಣ್ಣು. ಅಲ್ಲಿ ವಾತಾವರಣವಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಈ ಆಸಕ್ತಿ. ಆ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ 7 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮಾನವ ನೌಕೆ ಕ್ಯಾಸಿನಿಯು ಪಯಣ ಗುರಿ ಮುಟ್ಟಿದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗಿನ ಒಂದು ಕುತೂಹಲಕರ ನೋಟ.



ಎಂಎಂಎಸ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ

ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಮೋಬೈಲ್‌ಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಉಪಯೋಗಿಸಬಲ್ಲರೆಂದು ಹಿಗ್ಗದಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಆಗುವ ಅನಾಹುತಕ್ಕೆ ಜೀವನವೇ ಎರವಾದೀತು! ಎಚ್ಚರ! ಇದರ ಕರಾಳ ಮುಖವನ್ನು ಅರಿಯಿರಿ!!



ಐನ್‌ಸ್ಟೈನ್ ಸಿದ್ಧಾಂತಕ್ಕೀಗ ನೂರು ವರ್ಷಗಳು

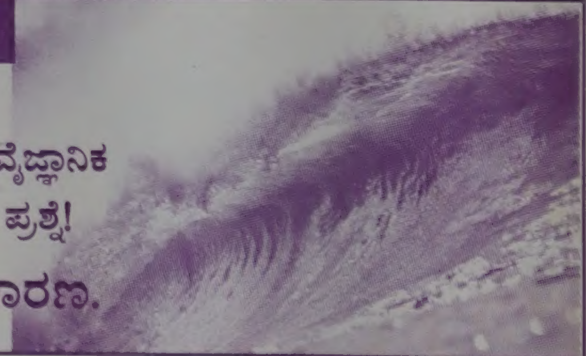
- ♦ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಆಸ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಲು ♦ ತದ್ರೂಪಿ ಬೆಕ್ಕು ♦ ಫಾಲ್ಕೆ ಪುರಸ್ಕೃತ
- ♦ ಸೆನ್ಸೆಕ್ಸ್ ಏನು? ಎಂತು? ♦ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಶಿಷ್ಯ ವೇತನ ♦ ಡಿ.ಟಿ.ಎಚ್
- ♦ ಜಾಗತಿಕ ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರ ♦ ವಿಶ್ವದ ವೇಗಿ (ಸ್ಕ್ರ್ಯಾಮ್)ಜೆಟ್



ಸ್ಟಿಫನ್ ಹಾಕಿಂಗ್‌ನ ಐತಿಹಾಸಿಕ ತಪ್ಪೊಪ್ಪಿಗೆ

ಐನ್‌ಸ್ಟೈನ್‌ರ ಮುಂದುವರೆದ ಪೀಳಿಗೆಯೇ ಸ್ಟಿಫನ್ ಹಾಕಿಂಗ್. ಈ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಕಾಲ, ವಿಶ್ವವನ್ನೇ ಕಬಳಿಸುವ ಕಪ್ಪುರಂಧ್ರಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದಂತೆ ವಿವರಿಸಿದ ಈ ಶತಮಾನದ ಅತಿ ಬುದ್ಧಿವಂತ. ಈ ಮಹಾಶಯ ತಪ್ಪೊಪ್ಪಿಕೊಂಡದ್ದಾದರೂ ಏಕೆ?

ಸುನಾಮಿಯ ರೌದ್ರ ತಾಂಡವ



ಇಡೀ ಮಾನವ ಕುಲವನ್ನೇ ಹೇಳಹೆಸರಿಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡುವ ಪೃಥ್ವಿಯ ದೈತ್ಯ ಶಕ್ತಿ ಒಂದು ಹೂಂಕಾರವೇ ಈ ಸುನಾಮಿ. ಇಲ್ಲಿ ಸುನಾಮಿ ಅನಾಹುತದ ಪ್ರತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಂತೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಮಾನವ ಕುಲದ ಅಳಿವು ಉಳಿವಿನ ಪ್ರಶ್ನೆ!

.....ನಿಮ್ಮ ಈ ಸಮೃದ್ಧ ಸಂಚಿಕೆಯ ಸಂಗ್ರಾಹಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಬಲ ಕಾರಣ.

--------------- **ಎಲ್ಲ ತರಹದ (ಕೆ.ಎ.ಎಸ್.) ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಓದುವುದು ಹೇಗೆ?** ---------------

ಒಂದು ಬಾರಿ ಓದಿದರೂ ನಿಮಗೆ ಬರೆದ 'ಲವ್ ಲೆಟರ್' ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ನೆನಪಲ್ಲುಳಿಯುತ್ತದೆ.
ಆದರೆ ಹತ್ತಾರು ಬಾರಿ ಓದಿದ ನಿಮ್ಮ ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕ ನೆನಪೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆ? ಈ ಕುರಿತ ಕಲೆಯನ್ನು ನೀವು ಈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು?

ನಿಜ ! ಇದೊಂದು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲೇಬೇಕಾದ ಸಂಚಿಕೆ. ಈಗಲೇ ಕೊರೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

• ಕಾರ್ಯಾಲಯ ವಿಳಾಸ •
ನಂ.122 'ವೈ', 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್, ಸನ್‌ರೈಸ್
ಪ್ಲಾಜಾ, ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ,
ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 010
ಫೋನ್: 23352696, 23206441

ಜೀವನಾಡಿ

ಫೆಬ್ರವರಿ–2005
ಸಂಪುಟ: 8 ಸಂಚಿಕೆ: 10



ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹ

ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ? ಆರೋಗ್ಯದ ಕಾಳಜಿ ಹೇಗೆ ? ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಚಾರವನ್ನು ಬಿತ್ತರಿಸುವ, ಅನೇಕ ಕುಟುಂಬಗಳ ನಾಡಿಯಾಗಿರುವ 'ಜೀವನಾಡಿ' ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಕಛೇರಿ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಿಗೆ ನನ್ನ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಇದೇ ರೀತಿ ಜೀವನಾಡಿ ಪತ್ರಿಕೆಗೆ ಜೀವ ನೀಡಿ ಬೇಗ ಬಿತ್ತರಿಸಿ ಎಂದು ಬೇಡುವ ಅಭಿಮಾನಿ.

ಹಾನಗಲ್ ಕರಬಸಪ್ಪ ಮ.ಗೊಂದಿ, ಅಕ್ಕಿ-ಆಲೂರ

ಮಕ್ಕಳ ಆಟಿಸಂ

ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳು ಇತರ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಲು ಅದೇಕೆ ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ ಆಟಿಸಂ ಲೇಖನ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿತು.

ಸಿದ್ದಾಪುರ ಶಶಿಧರ್ ಸಿ.ಎಮ್.

ಕಿಶೋರರಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

ನಾನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಗಳು 40 ವರ್ಷವಾದ ಬಳಿಕ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಕ್ರಮಬದ್ದವಲ್ಲದ ಜೀವನಶೈಲಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರೂ ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಲೇಖನ ಸಂದರ್ಭೋಚಿತವಾಗಿದೆ.

ಕೋಲಾರ ಮ್ಯಾಕ್ಸಿ ಕ್ಸೆವಿಯರ್

ಗಮನಿಸಿ

ಓದುಗರೆ,

ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ-ಟೀಕೆ-ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳಿಗೆ ಸದಾ ಸ್ವಾಗತ. ನೀವು ಇಡೀ ಸಂಚಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಬದಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದೇ ಲೇಖನದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮುಚ್ಚು-ಮರೆಯಿಲ್ಲದ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಸೂಚಿಸಿ. -ಪ್ರ.ಸಂ.

ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದ

ಮೂರು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ 'ಜೀವನಾಡಿ' ಪ್ರಕಟವಾಗದಿರುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತುಂಬ ಬೇಸರವಾಗಿತ್ತು. ಜನವರಿಯಿಂದ ಜೀವನಾಡಿ ಮತ್ತೆ ಪ್ರಕಟವಾದದ್ದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ ಜೀವನಾಡಿ ಮುಂದೆ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತ, ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನೀಡಲಿ.

ಕಾರವಾರ ಸುಮಾ

ಎಮ್.ಆರ್.ಐ. ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ

ರೋಗ ಪತ್ತೆಗೆ ಹೊಸ ವಿಧಾನ ಲೇಖನ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ. ಎಂ.ಆರ್.ಐ. ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ ಜೀವನಾಡಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಹೀಗೆ ಮುಂದೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ಹೊಸ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿಸಿ.

ಬೆಳಗಾವಿ ಮಧುಕರ.ಕೆ

ಸೋಂಕು ರೋಗ

ಸೋಂಕು ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ 'ಎಚ್ಚರ ಸೋಕೀತು ಸೋಂಕು ರೋಗ' ಲೇಖನ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಅಬಾಲವೃದ್ಧರನ್ನು ಕಾಡುವ ನೇತ್ರರೋಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ರೋಗ ಬರಲು ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟ ಜೀವನಾಡಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದ.

ಕೋಲಾರ ಸರಸ್ವತಿ. ಎಂ

ಚಹಾಪ್ರಿಯ

ಚಹಾವನ್ನು ತಂಬ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕುಡಿಯುವವನು ನಾನು. ನೀವು ಅದರ ಎಲ್ಲ ಸದ್ಗುಣಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿರುವುದು ನನಗೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಸಂತಸ ಮೂಡಿಸಿದೆ.

ದಾವಣಗೆರೆ ಹರಿಪ್ರಿಯ

ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ

-ನರ್ಸ್ ಆಗಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಲದಿಂದ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಮನೆಮಾಡಿದೆ. ಆದರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರಿವಿರಲಿಲ್ಲ. ನರ್ಸ್‌ಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ಬರೆದ ಜೀವನಾಡಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ತಾಳಗುಪ್ಪ ಸವಿತ

ಕಳ್ಳತನವೆಂಬ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ

'ಕಳ್ಳತನ ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ' ಮತ್ತು 'ರೋಗ ಪತ್ತೆಗೆ ಹೊಸ ವಿಧಾನ' ಇವು ಎರಡು ಲೇಖನಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬಂದಿವೆ. ಇಂತಹ ಲೇಖನಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಮೂಡಿ ಬರಲಿ.

ಸಾಗರ ಪೂರ್ಣಿಮಾ

ಗೊಂದಲ ನಿವಾರಣೆ

ಕೆಲವು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ 'ಜೀವನಾಡಿ ಬರದೆ ಗೊಂದಲವಾಗಿದ್ದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನಿವಾರಣೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ ತಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು. ಈ ತಿಂಗಳ ಎಲ್ಲ ಲೇಖನಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬಂದಿದ್ದು, ಇನ್ನೂ ಮುಂದೆ ಜೀವನಾಡಿ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಲಿ.

ಹೊನ್ನಾವರ ವೆಂಕಟೇಶ ಎಂ.

ತಪ್ಪುಗಳತ್ತ ಲಕ್ಷ್ಯವಿರಲಿ

ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ 55ರಲ್ಲಿ 'ತಪ್ಪಿಸಬಾರದ ಪದಾರ್ಥಗಳು' ಶೀರ್ಷಿಕೆಯ ಬರಹದಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಈರುಳ್ಳಿ ಇವೆರಡರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇದೆ. ಒಂದೇ ವಿಷಯ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾಗದಂತೆ ಲಕ್ಷ್ಯ ವಹಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು ಹರಿಣಿ

64 ಪುಟ 10 ರೂ.

ಅಕ್ಟೋಬರ್, ನವೆಂಬರ್ ಮತ್ತು ಡಿಸೆಂಬರ್ ಸಂಚಿಕೆಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗದೇ ಇದ್ದುದಕ್ಕೆ ವಿಷಾದಿಸುತ್ತೇವೆ. ಜನವರಿ ಸಂಚಿಕೆ ಈಗಾಗಲೇ ನಿಮಗೆ ತಲುಪಿದೆ. ಫೆಬ್ರವರಿಯಿಂದ ಸಂಚಿಕೆಯನ್ನು 64 ಪುಟಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ 2 ರೂ. ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ.

ಜೀವನಾಡಿ ಚಂದಾ ವಿವರ

ಅರ್ಧವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾಮೊತ್ತ	ರೂ.60
ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ಮೊತ್ತ	" 110
ಎರಡು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 210
ಮೂರು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 300
ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 390
ಐದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 475

ಡಿಡಿಯನ್ನು ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಎಂಓ ಹಣವನ್ನು 'ಜೀವನಾಡಿ' ಹೆಸರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು.

ವಿಳಾಸ: ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,

ನಂ. 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010



ಜೀವಧ್ವಾರ



ಆನೆಬಾವು ರೋಗ ನಿರ್ಮೂಲನೆ



ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ನಾವು ಮೈಲಿಬೇನೆಯನ್ನು ಜಗತ್ತಿನಿಂದ ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡಿದೆವು. ನಂತರ ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ನಾರುಹುಳು ರೋಗವನ್ನು ಜಗತ್ತಿನಿಂದ ಹೊರ ಹಾಕಿದೆವು. ಮೂರನೇ ರೋಗ ನಿರ್ಮೂಲವಾಗಲು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಎಂದರೆ ಪೋಲಿಯೋ ರೋಗ. ಪೋಲಿಯೊ ನಿರ್ಮೂಲನಕ್ಕೆ ಲಸಿಕೆ ಮುಖ್ಯಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ. ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಇನ್ನೊಂದು ರೋಗವೆಂದರೆ ಆನೆಬಾವು ರೋಗ. ಈ ರೋಗವನ್ನು ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ Eliphantiasis (ಎಲಿಫಂಟಿಯಾಸಿಸ್) ಎಂದು ಹೇಳುವರು. ಆನೆಬಾವು ಹಾಗೂ elephantiasis ಶಬ್ದಗಳು ಸಮಾನ ಪದಗಳು. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಒಂದು ಹುಳು. ಈ ಹುಳದ ಹೆಸರು ಫೈಲೇರಿಯಾ ಹುಳು. ಇದೊಂದು ದುಂಡುದೇಹ ಪಡೆದ ಹುಳು.

ಮಾನವನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹುಳು ಸೊಳ್ಳೆಯ ಮೂಲಕ ಸೇರುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿದ ಮರಿಯನ್ನು ಸೊಳ್ಳೆ ಮಾನವ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಇಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಮರಿಹುಳವು ಚರ್ಮವನ್ನು ಕೊರೆದು ದೇಹ ಸೇರುವುದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅದು ಕೀಟಗಳು ಹೊಟ್ಟೆ ಹೊಸೆಯುವಂತೆ ಚಲಿಸುತ್ತ ಆ ಭಾಗದ ಸ್ಥಾನಿಕ ಹಾಲ್ರಸ ಗ್ರಂಥಿಗೆ ತಲುಪುವುದು. ಅಲ್ಲಿ ತನ್ನ ದೇಹದಿಂದ ಹಲವಾರು ಸ್ರವಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುವುದು. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದ ಹೆಣ್ಣು ಹುಳು ಸಾವಿರಾರು ಮರಿಗಳಿಗೆ ಜನ್ಮ ಕೊಡುವುದು. ಈ ಮರಿಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಹೆಣ್ಣು ಹುಳದ ಚಲನೆ ಹಾಗೂ ಸ್ರವಿಕೆಗಳು ಸ್ಥಾನಿಕ ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಉರಿಯೂತ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಾರುಕಣಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದು. ನಾರು ಗಟ್ಟಿಗೊಳ್ಳುತ್ತ ಅಲ್ಲಿಯ ಹಾಲ್ರಸ ವಾಹಿನಿಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಹಾಕುವುದು. ಇದರಿಂದ ಈ ವಾಹಿನಿಗಳು ಆ ಭಾಗದ ಹಾಲ್ರಸವನ್ನು ರಕ್ತಸೇರಗೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಆ ಭಾಗದ ಹಾಲ್ರಸ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಮಲೆಯುತ್ತದೆ. ಮಲೆತ ಹಾಲ್ರಸ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ಪೋಷಣೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಯ ನಾರುಜೀವಕಣಗಳು ಬೃಹತ್ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಆ ಭಾಗ ಆನೆ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು. ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನಾವು 'ಆನೆಬಾವು' ಅಥವಾ 'ಎಲಿಫೆಂಟಿಯಾಸಿಸ್' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಈ ತೊಂದರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇದನ್ನು ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಪೋಷಿಸಬೇಕಾಗುವುದು. ಆನೆಬಾವು ಕಾಲಲ್ಲಿ, ಕೈಯಲ್ಲಿ, ತರಡು ಚೀಲದಲ್ಲಿ, ಹೊರ ಜನನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ, ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿ ತೋರುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಇದನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

ನಿರ್ಮೂಲನ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ 1) ಜಗತ್ತಿನ ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಬೇಕು. ಅದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. 2) ಗರ್ಭಿಣಿ ಹುಳುಗಳನ್ನು ಕೊಂದು ಹಾಕಬೇಕು. ಅದೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. 3) ಮಾನವ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಈಜುತ್ತಿರುವ ಮರಿಗಳನ್ನು ಸಾಯಿಸಬೇಕು. ಹಲವು ಮದ್ದುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಇದು ಸಾಧ್ಯ. ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ನಾವು ಆನೆಬಾವು ರೋಗವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಲುದೊಡ್ಡದು.

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅಂದಾಜು ಹತ್ತು ಸಾವಿರ ಲಕ್ಷ ಜನ ರೋಗ ಬರಬಹುದಾದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವರು. ನಾಲ್ಕುನೂರಾ ಎಂಬತ್ತು ಲಕ್ಷ ಜನರು ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವರು. ಈ 480 ಲಕ್ಷ ಜನರಿಗೆ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಾವು ಮದ್ದು ಕೊಡಬೇಕು. ಆದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಮರಿಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ಮಾನವನನ್ನು ಕಡಿಯುವ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಮರಿಗಳು ದೊರೆಯದೇ ರೋಗ ನಿರ್ಮೂಲವಾಗುವುದು. ಇದೇ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಆರೋಗ್ಯವಾರ್ತೆ

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನಿಂದ ಹಗುರ ಶರೀರ

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಯುಕ್ತ ಭೋಜನದಿಂದ ಶರೀರವನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿ ಇಡಬಹುದು. ಟೆನೆಸಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದರಿಂದ ಈ ಸತ್ಯ ಬಹಿರಂಗಗೊಂಡಿದೆ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಯುಕ್ತ ಡೇರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶೇ. 70ರಷ್ಟು ತೂಕ ಹಾಗೂ ಶೇ. 64ರಷ್ಟು ಕೊಬ್ಬು ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಮಗೂ ಹಗುರವಾದ ಶರೀರ ಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ ಇಂದಿನಿಂದಲೇ ನಿಮ್ಮ ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.



ಮೈಗ್ರೇನ್ ರೋಗಿಗಳು ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ತಿನ್ನಬೇಡಿ !

ಇತ್ತೀಚಿನ ತಾಜಾ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಮೈಗ್ರೇನ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುವ ರೋಗಿಗಳು ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ತಿನ್ನಬಾರದು ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಕಾಯಿಲೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ತಲೆನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಇತರ ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ ಎಂದು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ಡಾ. ಎಚ್.ಮಾಸಿಟ್ ಸೆಲೇಕಲರ್ ಅವರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

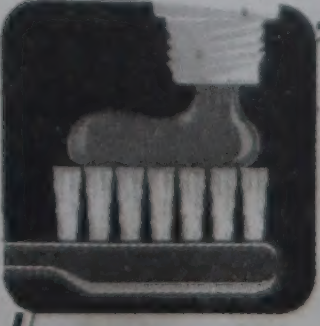
ಹಿಂಸಾ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯವರಲ್ಲಿ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಹೆಚ್ಚು

ತಮ್ಮ ಪತ್ನಿಯ ಮೇಲೆ ಸದಾ ಹಿಂಸೆ, ಅಧಿಕಾರ ನಡೆಸುವ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಶೇ. 50ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿರುತ್ತಾರೆಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ. ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಇದೇ ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಈ ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದಾಗ ಈ ಸತ್ಯ ಬಹಿರಂಗಗೊಂಡಿದೆ



ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಿಸಿ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಮುಕ್ತಿಗೊಳಿಸಿ

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಈ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿ ತಾಯಂದಿರೂ ಗಮನಿಸ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಎಲ್ಲಬಗೆಯ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರು ದೊಡ್ಡವರಾದಾಗ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ದೀರ್ಘ ಕಾಲದವರೆಗೆ ನಡೆದ ಒಂದು ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಈ ವಿಷಯ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾನ್ಸರ್‌ಅನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಕೊಬ್ಬು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.



ಹೊಸ ದಂತರಕ್ಷಕ ಟೂಥ್ ಪೇಸ್ಟ್

ಸ್ಟೇಟ್ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರು ದಂತಕ್ಷಯದ ವಿರುದ್ಧ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಹೋರಾಡಬಲ್ಲ ಟೂಥ್‌ಪೇಸ್ಟನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಕಾರ ಆ ಪೇಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ 'ಆರ್ಜಿನಿನ್' ಎಂಬ ಅಂಶವಿದ್ದು ಇದು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಪಿಎಚ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳ ಎನಾಮೆಲ್‌ನ್ನು ನಷ್ಟ ಮಾಡುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಅವುಗಳ ಹೆಚ್ಚುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗೂ ಮುನ್ನ ...

ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಕೊಡಿಸಲು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವಾಗ ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ? ಏನಾದರೂ ಸಿಹಿಯನ್ನೋ, ಚಾಕೊಲೇಟನ್ನೋ ಮರೆಯದೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿರುತ್ತೀರಿ ತಾನೆ ?

ಮುಂದಿನ ಬಾರಿಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ವಿಧಾನವನ್ನು ತುಸು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಚುಚ್ಚಿದ ನಂತರ ಸಿಹಿ ಕೊಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ. 'ಹಾಗಾದರೆ ನನ್ನ ಮಗು ಇನ್ನಷ್ಟು ಕಾಲ ಅಳುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು ಎಂಬುದು ನಿಮ್ಮ ಬಯಕೆಯಾ?' ಎಂದು ಕೊಂಕಾಗಿ ಕೇಳಬೇಡಿ. ಹೇಳುವುದನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಕೇಳಿ-ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗೆ ಮೊದಲೇ ಸಿಹಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಫಿಲಡೆಲ್ಫಿಯಾದ ಮೊನೆಲ್ ಕೆಮಿಕಲ್ ಸೆನ್ಸಸ್ ಸೆಂಟರ್‌ನ ತಜ್ಞರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಸಿಹಿಯು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನೋವು ನಿವಾರಕದಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮಕ್ಕಳು ಸಿಹಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಸ್ವಭಾವದವರಾದಷ್ಟೂ 'ಈ' ನೋವು ನಿವಾರಕ ಅವರ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಮುಂದಿನ ಬಾರಿ ಮಗುವನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೊರಟಾಗ ಈ ಸಲಹೆ ನೆನಪಿರುತ್ತದಲ್ಲಾ ?

ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ

ಸ್ತ್ರೀಯರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ, ವಯಸ್ಸಿನ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಪಿ.ಎಂ.ಎಸ್., ಪಿ.ಎಂ.ಡಿ.ಡಿ. (ಪ್ರೀ-ಮೆನ್ಸುರಲ್ ಡಿಸ್ಫೊರಿಕ್ ಡಿಸ್-ಆರ್ಡರ್), ಪೆರಿಮೆನೊಪಾಜ್ ಇವೆಲ್ಲ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು. ಇವುಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಈ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು-

- ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಮ್ಯಾಗ್ನೇಷಿಯಂ, ಜೀವಸತ್ವ 'ಡಿ' ಹಾಗೂ 'ಬಿ' (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬಿ-6, ಬಿ-9, ಬಿ-12)ಗಳು ಸೇರಿರಲಿ. ಇವು ಮೂಡ್‌ನ ಏರಿಳಿತ, ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ವಕ್ರತೆ, ಸ್ತನಗಳ ಸಡಿಲುತನ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮೂಳೆಗಳ ಗಟ್ಟಿತನವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಹೃದಯರೋಗ, ಸ್ಟ್ರೋಕ್, ಕೊಲನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಆಸ್ಟಿಯೊ ಆರ್ಥರೈಟಿಸ್‌ನ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.
- ನಿಮ್ಮ ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ಸೋಯಾ ಮತ್ತು ಓಮೆಗಾ-3 ಇರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇವು ಹೃದಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮೆನೋಪಾಜ್‌ನ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.
- ಈವನಿಂಗ್ ಪ್ರಿಮ್‌ರೋಜ್ ಆಯಿಲ್‌ನ್ನು ಬಳಸಿ. ಇದು ಮೂಡ್‌ನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ತನಗಳು ಸಡಿಲವಾಗುವುದನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬುವುದನ್ನು ಹಾಗೂ ಮೆನೊಪಾಜ್ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಶಾಖ ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ

ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೇ ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದ್ದರೆ, ನೀವು ಸೋಯಾಬೀನ್ಸ್‌ನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಿಯೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಫೈಟೋಆಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೃತಕ ಆಸ್ಟ್ರೋಜನ್‌ನಂತೆ ಸೋಯಾಬೀನ್, ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಗಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದೇ ಎಂಬುದು ಇದುವರೆಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲ.

ಸುಖ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ

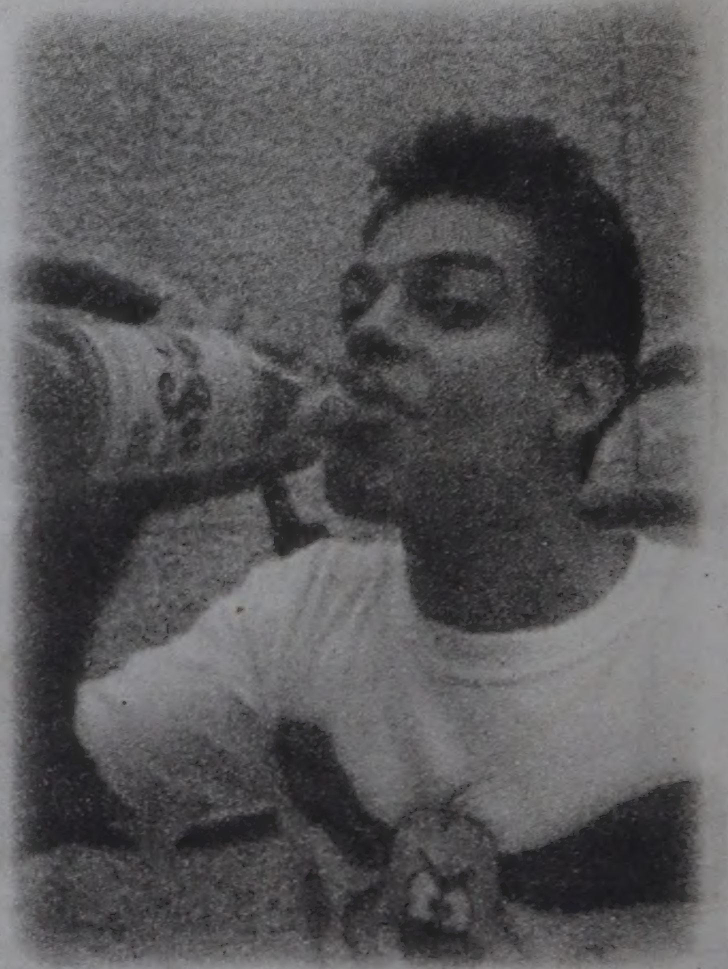


ಸಂಶೋಧಕರ ಅನುಸಾರ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದವರಿಗೆ ದಢೂತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 37ರಷ್ಟು ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ಮೇಲ್ಬೋರ್ನ್‌ನ ಮೊನಾಷ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ತೆಳ್ಳಗಿರುವವರು ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಉಳ್ಳ ಶೇಕಡಾ 68ರಷ್ಟು ಜನ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆಂದು ತಿಳಿದಿದೆ.

ಇಂದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನ ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಳ್ಳಿ, ನಗರ, ಪಟ್ಟಣವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದೊಡನೆ ಸರಾಯಿ, ಬ್ರಾಂಡಿ ಅಂಗಡಿಗಳು, ಬಾರ್‌ಗಳು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಶಾಲೆ, ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ರಸ್ತೆಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವ ಕುಗ್ರಾಮದಲ್ಲೂ ಸರಾಯಿ ಅಂಗಡಿ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ವಿದೇಶೀ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ಮರುಳಾದ ಯುವಜನಾಂಗ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂತೋಷ ಸಮಾರಂಭಕ್ಕೂ ಗುಂಡಿನ ಪಾರ್ಟಿ ಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೇ ದುಡ್ಡು ಬಂದರೆ, ಪ್ರಮೋಷನ್ ಸಿಕ್ಕರೆ, ಚುನಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಮತಗಳಿಸಲು, ಗೆದ್ದು ಬಂದರೆ, ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಸಾದರೆ, ಮದುವೆ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ... ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಮದ್ಯ ಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಧಾರ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಮನೆಯ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಆಚರಣೆಗಳಿಂದ ಕೆಲವೊಂದು ವರ್ಗದ ಜನರು ಮದ್ಯವನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಅಂಥವರೂ ಸಹ ಈಗ ತುಂಬಾ ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ವಿದೇಶೀ ಮಾದರಿಯ ಮದ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸುವುದು ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯ ಸಂಕೇತ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯೂ ಹಲವರಲ್ಲಿದೆ.

ದೈಹಿಕ ಬಲ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆಂದು' ಋಗ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲಿ ಭೀಷ್ಮ ಯುಧಿಷ್ಠಿರನಿಗೆ-'ಮದ್ಯಪಾನದ ಪ್ರಭಾವ ಕ್ಕೊಳಗಾದವರು ವಿಕಲಮತಿಗಳಂತೆ ವರ್ತಿಸಲು ಆರಂಭಿಸುವರು. ಕೆಲವರು ವಿನಾಕಾರಣ ನಗುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಅಸಂಬದ್ಧ ಪ್ರಲಾಪದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ನೃತ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅರ್ಥಹೀನವಾಗಿ ಹಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮದ್ಯವು ತಾಳ್ಮೆ ಸಹನೆ, ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳಿಗೆ ವಿನಾಶಕಾರಿ. ತಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೇಲಿನ ಹಿಡಿತವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮದ್ಯಪಾನಿಗಳಿಗೆ ಯಾವುದು ಸರಿ, ಯಾವುದು ತಪ್ಪು ಎಂಬ ಪ್ರಜ್ಞೆ



ಮಿತ ಕುಡಿತ ಹಿತಕಾರಿಯೇ?

ಡಾ. ಎಸ್.ರವಿಕುಮಾರ್, ರಾಜಾ

ಮದ್ಯದ ಹಿನ್ನೆಲೆ

ದೇವಾನುದೇವತೆಯ್ಥರೂ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ನಾವೇಕೆ ಮಾಡಬಾರದು? ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸುವ ದೈವಭಕ್ತರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಯಜ್ಞದ ಮೂಲಕ ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುವ ಪಾನೀಯ ಸೋಮರಸ. ಸಸ್ಯ ದ್ರಾವಣದಿಂದ ತಯಾರಾದ ಸೋಮರಸ ದೇವತೆಗಳನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿವರ್ಧನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆಂದು ವೈದಿಕ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇದೊಂದು ಅಮಲು ತರಿಸುವ ಪೇಯ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೂ ಇದೆ. ಸೋಮರಸವಲ್ಲದೆ ಸುರಾಪಾನೀಯ ಅಮಲು ತರಿಸುವಂಥದ್ದು ಎಂಬುದು ಖಂಡಿತ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಸುರೆಯನ್ನು 'ದುರ್ಮದ' ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಮನಃಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕೆಡಿಸುವ ಅಮಲು ಪದಾರ್ಥ ಎಂದರ್ಥ. ಸುರಾಪಾನವನ್ನು ಮಹಾಪಾತಕಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. 'ಸುರಾಪಾನ ಮಾಡಿದವರು ವಿನಾಕಾರಣ ತಮ್ಮತಮ್ಮೊಳಗೇ ಕಾದಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ

ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮಾನಾಪಹರಣಕ್ಕೂ ಹೇಸಲಾರರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವನು ತನ್ನ ಸ್ವಕ್ಷೇಮದ ಕುರಿತು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಾನೋ ಆತನು ಮದ್ಯಪಾನದ ವ್ಯಸನಿಯಾಗಲೇಬಾರದು' ಎಂದು ಹೇಳಿದ ಪ್ರಸಂಗವಿದೆ.

ವಿದೇಶೀ ಸ್ಥಂದರ್ಶಕ ಮೆಗಾಸ್ತನೀಸ್ ಮೌರ್ಯರ ಆಡಳಿತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬಂದ ಗ್ರೀಕ್ ರಾಜಕಾರಣಿ. ಮೌರ್ಯ ದೊರೆಗಳು ಮದ್ಯಪಾನ ನಿಷೇಧಕ್ಕಾಗಿ ವಿಶೇಷವಾದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದರೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇಪ್ಪತ್ತೆರಡು ವರ್ಷ ನೆಲೆಸಿದ್ದ ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ ಬರ್ನಿಯರ್ (1656ರಿಂದ 1678) ಹೇಳುವಂತೆ, 'ಮನರಂಜನೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಮೂಲವಾದ ಮದ್ಯವು ದೆಹಲಿಯ ಯಾವ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲೂ ದೊರಕದು. ಇದು ಹಿಂದೂ ಮತ್ತು ಮುಸ್ಲಿಂ ಎರಡೂ ಜನಾಂಗದವರಿಗೆ ನಿಷೇಧಿಸಲಾದ ಪೇಯ. ಇಲ್ಲಿಯ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಪಾನೀಯವೆಂದರೆ

ಶರಾಬು. ಅಶುದ್ಧ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಭಟ್ಟಿ ಇಳಿಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾದ ಅಮಲು ಪಾನೀಯ. ಇದರ ಮಾರಾಟಕ್ಕೂ ನಿಷೇಧವಿದೆ. ಭಾರತದ ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕೇವಲ ಶುದ್ಧಜಲ ಸೇವನೆಯಿಂದ ತೃಪ್ತ ರಾಗುವರು. ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ.'

ಮಿತಿಯಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಿತವಾದ ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಿಲ್ಲವೆಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ತಲೆಗೇರುವಷ್ಟು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸಹ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಮಾತ್ರ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆಯೇ ಹೊರತು ಶಾಶ್ವತ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದೇ ಬಹಳ ಜನ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಸೇವಿಸಿದ ಮದ್ಯದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹನಿಯೂ ಮೆದುಳಿನ ಒಂದಂಶವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳು ಮಿತಪಾನ ಮಾಡಿದರೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಉಬ್ಬಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರವನ್ನು

ಸುಗಮಗೊಳಿಸುತ್ತವೆಂದು ವೈದ್ಯರೂ ನಂಬಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಹೃದಯದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಮರಗಟ್ಟಿಸುವ ಮೂಲಕ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಯಕೃತ್ತಿನ ಸಿರೋಸಿಸ್ ರೋಗವನ್ನು ಮದ್ಯಪಾನ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸರಾಯಿ, ಸೇಂದಿ, ಹೆಂಡಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಬ್ರಾಂಡಿ, ವಿಸ್ಕಿವರೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಮದ್ಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಇದೆ. ಇದು ಸಕ್ಕರೆಯಂತೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡ ಕ್ಷಣದಿಂದ ಕರುಳ ತುದಿಯನ್ನು ಸೇರುವವರೆಗೆ ಮದ್ಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕರಗಿ ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಸರ್ವಾಂಗಗಳನ್ನೂ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನ ಅಧಿಕ ಅಂಶ ಮಿದುಳನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ನಿಶೆ ತಲೆಗೇರುವುದಕ್ಕೆ ಇದೇ ಕಾರಣ.

ಕುಡಿತದ ಚಟವುಳ್ಳವರು ಮಿತವಾಗಿ ಕುಡಿದರೆ ಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಿತವಾದ ಭಾವನೆಗೆ ಕಾರಣವೇನು? ಮೆದುಳಿನ ಹೊರ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಚಿಂತನಾಶಕ್ತಿ, ಸಂಯಮಶಕ್ತಿಗಳ ಕೇಂದ್ರಗಳಿವೆ. ಚಿಂತನೆ ಯೊಂದಿಗೆ ಯೋಚನೆ, ಚಿಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಮೊದಲು ಈ ಚಿಂತೆ, ಯೋಚನೆಗಳ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಚಿಂತೆಯ ಬಾಗಿಲು ಮುಚ್ಚಿದಾಗ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಹಿತವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿದರೆ ಸಂಯಮ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅನಿಸಿದ್ದನ್ನು ನಿರ್ಭಯವಾಗಿ ಆಡಲು, ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನ ಅಂಶ ಸಾವಿರಕ್ಕೆ ಒಂದಂಶವಾದರೆ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಮಿದುಳಿನ ಕೇಂದ್ರಗಳು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗುವವು. ಕುಡಿದವನ ಕೈ-ಕಾಲುಗಳು ಹಿಡಿತ ತಪ್ಪಿ ಜೋಲಿ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಇದಕ್ಕೂ ಮೀರಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿದರೆ ನಿದ್ರೆ, ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ತೊಡಕು, ಮೂರ್ಛೆ, ಕೊನೆಗೆ ಸಾವು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಕುಡಿದವರು ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನ ಪ್ರಭಾವ ಇಳಿದ ನಂತರ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆಂಬುದು ನಿಜವಾದರೂ (ಸಾಧಾರಣ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚು-ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತ ಎಲ್ಲಾ ಮದ್ಯದಂಶವೂ ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ.) ಮದ್ಯಪಾನದ ಪರಿಣಾಮ ಗಂಭೀರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ತಲುಪಿಸುವ ರಕ್ತದ ಕೆಂಪುಕಣಗಳು ರಕ್ತಸಂಚಾರದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಶರೀರದ ಶುದ್ಧ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕವಲುಗಳಾಗಿ ಹಬ್ಬಿ ಕೊನೆಗೆ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಲೋಮ (ಕೇಶ)ನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಲೋಮನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಶುದ್ಧರಕ್ತ ಹರಿಯುವಾಗ ಶರೀರದ ಪ್ರತಿ ಕೋಶವೂ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳಿಂದ ಪ್ರಾಣವಾಯವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಈ ಲೋಮನಾಳದಲ್ಲಿ ತಡೆ ಉಂಟಾದರೆ ಆ ಪ್ರದೇಶದ ಶರೀರ ಕಣಗಳು ಆಮ್ಲಜನಕದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಸಾಯುತ್ತವೆ.

ಲೋಮನಾಳಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕ ಗುಣವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು ಸಾಗಲಾರವು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಲೋಮನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಗುವ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಶರೀರದ ಕಣಗಳಿಗೆ ನೀಡಲಾರವು. (ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಜ್ವರಗಳಲ್ಲಿ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ). ಆಗ ಅವುಗಳ ಸುತ್ತು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಪೊರೆ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಕೆಂಪುರಕ್ತ ಕಣಗಳು ಲೋಮನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಗೋಡೆಯಂತೆ ನಿಂತು, ಆಮ್ಲಜನಕದ ಕೊರತೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸಹ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ಸುತ್ತ ಪೊರೆ ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಸರಿಯಾಗಿ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿದರೂ ಸಹ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಕುಡಿತದ ಪ್ರಮಾಣ ಏರಿದಂತೆ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಲೋಮನಾಳಗಳು ಒಡೆದು ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆ ಪ್ರದೇಶದ ಅನೇಕ ಶರೀರ ಕಣಗಳು ಸತ್ತು ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಸತ್ತು ಹೋದ ಕಣಗಳನ್ನು ಬೇಗನೇ ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಿದುಳಿಗೆ ಇದು ಅನ್ವಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಕೋಟಿ ಕಣಗಳು ಜನ್ಮತಃ ಬಂದಿರುತ್ತವೆ. ಸತ್ತುಹೋದ ಮೆದುಳಿನ ಕಣಗಳನ್ನು ಪುನಃ ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ಮದ್ಯಪಾನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಟುಕೂ ಶರೀರಕಣಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮದ್ಯದ ಹೆಚ್ಚುಭಾಗ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮೆದುಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಹೆಚ್ಚು. ಎಷ್ಟೇ ಕಡಿಮೆ ಮಿದುಳಿನ ಕಣಗಳು ನಾಶವಾದರೂ ಅವು ಶಾಶ್ವತ ನಾಶವಾದಂತೆಯೇ. ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಅಸಂಖ್ಯ ಕಣಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಈ ನಷ್ಟ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕುಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾದಷ್ಟೂ ಈ ಹಾನಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇರುವವರು ಎಷ್ಟೇ ಕಡಿಮೆ ಕುಡಿಯಲಿ ಈ ನಷ್ಟ ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗಿ ದಿನಗಳು ಕಳೆದಂತೆ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಮದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬೀರ್ ಮತ್ತು ಹೆಂಡ ಕಡಿಮೆ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ (ಶೇ.ಮೂರರಿಂದ ಎಂಟು) ಇರುವ ಪಾನೀಯಗಳು. ವೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಶೇ.ಹತ್ತರಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತು ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್ ಇದೆ. ಜಿನ್ ಮತ್ತು ರಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ.40, ವಿಸ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಶೇ.50, ಬ್ರಾಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಶೇ.60ರಿಂದ ಶೇ.70 ಇದೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಯಾವುದನ್ನು ಎಷ್ಟೇ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕುಡಿದರೂ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನುಷ್ಯ ಯಾವುದೇ ಚಟವಾಗಲಿ ತಾನೇ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ಸ್ನೇಹಿತರ ಒತ್ತಾಯಕ್ಕೋ, ಹಿರಿಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಮಾತಿಗೆ ಕಟ್ಟುಬಿದ್ದೋ, ಆರ್ಥಿಕ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮರೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೋ ಇಂಥ ಚಟಗಳಿಗೆ ದಾಸರಾಗುತ್ತಾರೆ. ದಿನ ಕಳೆದಂತೆ ಈ ಚಟಗಳೇ ಅವನ ಮೇಲೆ ಸವಾರಿ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಅಧಃಪತನಕ್ಕೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಕಾರಣ ದೃಢಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಇಂಥವುಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ :
ಪದ್ಮಾ ಕ್ಲಿನಿಕ್,
ರಾರಾವಿ-583 121.
ತಾ. ಸಿರುಗುಪ್ಪ, ಜಿ. ಬಳ್ಳಾರಿ.



ತುಂಬೆ ಹೂ

ತುಂಬೆ ಹೂ ಈಶ್ವರನ ಪೂಜೆಗೆ ಬಹಳ ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಶಿವರಾತ್ರಿಯ ದಿನ ಈಶ್ವರನನ್ನು ತುಂಬೆ ಹೂಗಳಿಂದ ಪೂಜಿಸದವರೇ ವಿರಳವೆನ್ನಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಪೂಜಿಸುವವರಿಗೆ ತುಂಬೆಯಲ್ಲಿನ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಔಷಧಿ ಗುಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬಹುಶಃ ತಿಳಿದಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಹಿಮಾಲಯ ಕನ್ಯಾಕುಮಾರಿವರೆಗೆ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಯೂ ಇದು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ತುಂಬೆಗೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ದ್ರೋಣಪುಷ್ಪಿ, ಮರಾಠಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ, ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಗೋಮಾ ಮಧುಮತಿ, ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ ತುಮ್ಮಿ, ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬೆ ಕೀರೆ, ಮಲಯಾಳಂನಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು - ಲೇಕಾಸ್ ಸೆಫಾಲೋಟೆಸ್.

ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ತುಂಬೆ ಚಿಕ್ಕ ಗಿಡ. ಬಿಳಿಯ ವರ್ಣದ ಹೂಗಳಿರುವ ತುಂಬೆಯ ಪಂಚಾಂಗಗಳೂ ಉಪಯುಕ್ತ ಗುಣ ಹೊಂದಿವೆ. ಅಂದರೆ ಬೇರು, ಕಾಂಡ, ಎಲೆ, ಹೂ, ಹಣ್ಣು ಎಲ್ಲವೂ ಔಷಧಿ ಗುಣ ಹೊಂದಿವೆ. ಹೂಗಳಲ್ಲಿ ತೈಲಾಂಶ ಮತ್ತು ಅಲ್ಕಲಾಯ್ಡ್ ಅಂಶವಿದೆ.

• ಸೃಜನ

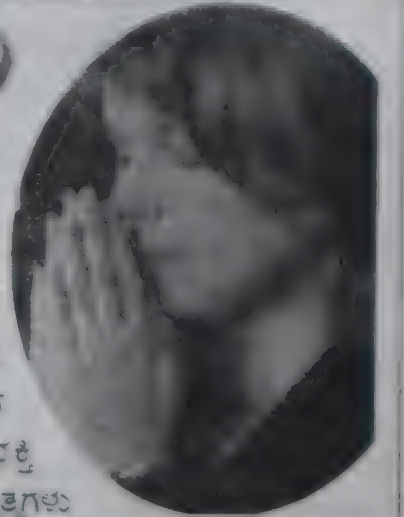
ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು

- ಜ್ವರದಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ತುಂಬೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸದೊಡನೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ದಮ್ಮಿನ ತೊಂದರೆಯಿರುವವರಿಗೆ ತುಂಬೆ ಗಿಡದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ರಸ ತೆಗೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಳಿಗಾರದರಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕೊಡಬೇಕು.
- ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಊತವಿರುವಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ತುಂಬೆಯ ಸೊಪ್ಪಿನ ಕಷಾಯದಿಂದ ಶಾಖ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಅಜೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಅರುಚಿಯಿರುವಾಗ ತುಂಬೆಯ ಪಂಚಾಂಗದ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ಸೈಂಧವ ಲವಣ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಕೆಮ್ಮು ನೆಗಡಿಯಿರುವಾಗ ತುಂಬೆ ಹೂಗಳ ರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿ.
- ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನ ತೊಂದರೆ ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆರು ಹನಿ ಹೂವಿನ ರಸವನ್ನು ಉತ್ತತ್ತಿಯ (ಒಣ ಖರ್ಜೂರ) ಪುಡಿಯೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನಿಸಬೇಕು.
- ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ತಿಂಗಳ ಮುಟ್ಟು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ತುಂಬೆಯ ಹೂವಿನ ರಸ ಕೊಡಬೇಕು.
- ನೆಗಡಿ, ತಲೆನೋವು ಮತ್ತು ಹಾವು ಕಡಿತದಲ್ಲಿ ಹೂವಿನ ರಸವನ್ನು ನಸ್ಯ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.
- ಕಜ್ಜಿ ಮತ್ತು ಹಾವು ಕಡಿತದಲ್ಲಿ ತುಂಬೆಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ ತಡೆಯುವ ಸಾಧನ

ದೆಹಲಿಯ ಸಂಚಾರ ವಿಭಾಗವು ವಾಹನದ ಹೊಗೆ ಉಗುಳುವಿಕೆಯ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಈ ಸಾಧನವನ್ನು ಅಮೆರಿಕದ ಕಂಪನಿಯೊಂದು ತಯಾರಿಸಿದೆ. ಇದು ರಿಮೋಟ್ ಸೆನ್ಸಾರ್‌ಗಳ ಕವಚವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಇಷ್ಟರಲ್ಲೇ, ಸಂಚಾರ ವಿಭಾಗದ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗಲಿದೆ. ಅಮೆರಿಕ ಮೂಲದ 'ಎನ್‌ವಿರಾನ್‌ಮೆಂಟಲ್ ಸಿಸ್ಟಮ್ಸ್' ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ವಾಹನ ಜಂಗುಳಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲಿವೆ. ಸಾಧನದಿಂದ ಹೊಮ್ಮುವ ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣಗಳು ವಾಹನದ ಹೊಗೆಯ ಮೂಲಕ ಹಾಯ್ದು, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಮೂಲಭೂತ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುತ್ತವೆ. ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕಾರ್ಬನ್ ಮಾನಾಕ್ಸೈಡ್, ಹೈಡ್ರೋಕಾರ್ಬನ್‌ಗಳು, ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಆಕ್ಸೈಡ್‌ಗಳ ಶೇಕಡಾವಾರು ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಈ ಸಾಧನವು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬೆಲೆ ಕೈಗೆಟುಕುವಂಥದ್ದು ಹಾಗೂ ಇದು ವಾಹನಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ತಡೆಯುವ ಕಾರ್ಯಶೀಲ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಮೆರಿಕದ ಪರಿಸರ ರಕ್ಷಣ ಮಾಧ್ಯಮವೊಂದು ಗುರುತಿಸಿ, ಈಗಾಗಲೇ ಇದನ್ನು ಹನ್ನೊಂದು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಮೆರಿಕ, ಕೆನಡ, ಮೆಕ್ಸಿಕೊ, ಯು.ಕೆ., ಜಪಾನ್ ಮತ್ತು ಚೀನಾ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ದೇಶಗಳು.

ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮದ್ದಾಗಬಲ್ಲುದೇ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ?



● ಜೀವನಾಡಿ ಬಳಗ

ಭಕ್ತಿಗೂ ರೋಗಶಮನಕ್ಕೂ ನೇರ ಸಂಬಂಧವಿದೆ !

ಹಾಗೆಂದು ಹಲವಾರು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಿರೂಪಿಸಿವೆ. 'ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ' ಎಂಬ ಕೋರ್ಸ್ ಟೆಕ್ಸಾಸ್ ನೈರುತ್ಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿದೆ. ದೈವ ನಂಬಿಕೆ ಹಾಗೂ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹೇಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ ಈ ಕೋರ್ಸು. ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಹಲವಾರು ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಕೋರ್ಸುಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿವೆ. ಸಾವಿರಾರು ರೋಗಿಗಳು ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಇಂತಹ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ತಲೆ ಎತ್ತಲು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ.

ಧರ್ಮಶ್ರದ್ಧೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿ ಹೇಳುವುದನ್ನು ರೋಗಿಗಳು ಸ್ವಾಗತಿಸಿದ್ದಾರೆ. 'ವಿಜ್ಞಾನದಿಂದ ಅಸಾಧ್ಯ ವಾದುದನ್ನು ದೇವರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.' 'ಬಿಲೀಫ್‌ನೆಟ್' ಎಂಬುದು ಅಮೆರಿಕದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸುಮಾರು 35,000 ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳು ಇದರಿಂದ ಬೇಕಾದ ಆತ್ಮೀಯರಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಈ ಸಂದೇಶಗಳು ಪ್ರೀತಿ ಪಾತ್ರರಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಅಪರಿಚಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ರೋಗಗುಣಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಹೀಗಾಗಲು ಏನು ಕಾರಣ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈಗ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಮಿದುಳಿನ ಕೋಶೀಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಏನು ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಹಲವಾರು ದಶಕಗಳಿಂದ ದೇವರನ್ನು ದೂರ ತಳ್ಳಿದ್ದ ವೈದ್ಯರೇ ಈಗ ದೇವರನ್ನು ಆಲಂಗಿಸುವತ್ತ ಸಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಾರ್ಗಗಳ ಮುಖೇನ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಧರ್ಮ ಸಮ್ಮತ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಅವರು ತಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ನಂಬಿಕೆಗಳ ಜೊತೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ರೋಗ ಗುಣಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಿದ್ದಾರೆ. 'ದೇವರ ಲಕ್ಷಣ'ಗಳ ಪರಿಶೋಧನೆಯ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಯೋಜನೆಗೆ ಪ್ರತಿವರ್ಷವೂ ಮೂರು ಕೋಟಿ ಡಾಲರ್‌ಗಳನ್ನು ವ್ಯಯಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಮಾಜಿ ಮ್ಯೂಚುಯಲ್ ಫಂಡ್ ದಿಗ್ಗಜ ಸರ್ ಜಾನ್ ಟೆಂಪ್ಲೇಟನ್. ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಆಶಾಭಾವನೆ ಹಾಗೂ ಭಕ್ತಿಗಳು ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ 'ದಿ ಅನಾಟಮಿ ಆಫ್ ಹೋಪ್' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕ ಇಷ್ಟರಲ್ಲೇ ಹೊರಬೀಳಲಿದೆ. ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಮ್ಯಾಗಜಿನ್‌ನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಬರಹಗಾರ ಜೆರೋಮ್ ಗ್ರೂಪ್‌ಮನ್ ಅದರ ಕರ್ತೃ.



ತನ್ನೆಲ್ಲ ತರಲೆಗಳ ನಡುವೆ ಬೆನ್ನಿಹಿನ್ ಉಳಿಸಿಹೋದ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಪ್ರಶ್ನೆ ಇದು. 'ನಂಬಿಕೆಯೇ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ' ಎಂದು ನಂಬುವ ಕೋಟ್ಯಂತರ ಜನರಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಗೇನೂ ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳೂ ಅದಕ್ಕೆ ಇಂಬು ಕೊಟ್ಟಿವೆ. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ವಿಧಾನ ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲಾರದು.

ಅಮೆರಿಕದ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಹೆಲ್ತ್‌ಗೆ 35 ಲಕ್ಷ ಡಾಲರ್‌ಗಳನ್ನು 'ಆಧ್ಯಾತ್ಮ/ದೇಹ' ವೈದ್ಯಕೀಯಕ್ಕೆ ತೊಡಗಿಸುವ ಯೋಜನೆಯಿದೆ. "ಈ ವಿಷಯವು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೃತ್ತಿಯ ಪಥವನ್ನೆ ಬದಲಿಸಲಿದೆ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಆಂಡ್ರ್ಯೂ ನ್ಯೂಬರ್ಗ್. ಅವರು ಪೆನ್‌ಸಿಲ್ವೆನಿಯಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ನರಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ. ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಅವರು ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಆಧುನಿಕ ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಇನ್ನೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನಿರೂಪಣೆಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವಾಗ, ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಭಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಗಳು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಸರಿ ? ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆಲೆಗಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸುವಾಗ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಏಳುವುದು ಸಹಜ. 'ಧರ್ಮವು' ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕ್ಷೀಣಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬಲ್ಲದೆ ? ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದೆ ? ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಬೇಗನೆ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆ ? ದೇವರ ನಂಬಿಕೆಯು ಸಾವನ್ನು ಮುಂದೂಡುವುದೆ ? ವೈದ್ಯಕೀಯ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಮಾತ್ರ ಮಿಶ್ರವಾಗಿ ಬಂದಿವೆ.

ಕೊಲಂಬಿಯಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪ್ರೊ. ರಿಚರ್ಡ್ ಸ್ಲೋಆನ್ ಅವರು ಹಲವಾರು ಅನ್ವೇಷಣಾ ಸಂಚಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೊರತಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಭಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ರೋಗಗುಣ ಸಂಬಂಧಿತ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಟೊಳ್ಳು ವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಮೃದು ಆಲೋಚನೆಗಳು. ಇದು ಅವರ ಮೊದಲ ಸಂಚಿಕೆಯ ಸಾರಾಂಶ.

ಸ್ಲೋಆನ್ ತಮ್ಮ ಎರಡನೇ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪತ್ರ ಬರೆದು ತಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ ಹೇಳುವ ಆಂದೋಲನ ಕೈಗೊಂಡರು. ವೈದ್ಯಕೀಯದಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿಗೆ ಸ್ಥಾನವೇ ಇಲ್ಲ. ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸದೆಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕಿಂತ ಕೆಟ್ಟದ್ದೆ ಜಾಸ್ತಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸ್ಲೋಆನ್. ಆದರೆ ಡ್ಯೂಕ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ 'ಭಕ್ತಿ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ' ಸಂಶೋಧಕ ಡಾ. ಹರೋಲ್ಡ್ ಕೋಸಿಗ್ ಹೇಳುವುದೇ ಬೇರೆ. ಧರ್ಮವು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಧನಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯನ್ನು ಶುಶ್ರೂಷೆಯಿಂದ ಹೊರಗಿಡುವುದು ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿಯಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಕೋನಿಗ್.

ಲಿಂಡಾ ಹೆಚ್. ಪಾವೆಲ್‌ರು ಚಿಕಾಗೋದ 'ರಷ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೆಂಟರ್'ನಲ್ಲಿ ಎಪಿಡೆಮಿಯೋಲಾಜಿಸ್ಟ್ ಆಗಿ ಸೇವೆಗೈಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ಭಕ್ತಿಯು ಹುಷಾರಿಲ್ಲದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಾಧಾನ ನೀಡುವುದು ನಿಜ. ಆದರೆ

ರೋಗ ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅದು ಏನನ್ನೂ ಮಾಡದು. ಅಲ್ಲದೆ ಭಕ್ತಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕುಂದಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಿತ್ಯವೂ ಚರ್ಚ್‌ಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. 25ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಹೋಗುವವರ ಆಯುಷ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ನಂಬಿಕೆಯಿರುವ ಹಾಗೂ ನಂಬಿಕೆಯಿಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಹೇಗೆ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯಲು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈಗ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಧಾರ್ಮಿಕ ಅನುಭವವಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಮೂಲಭೂತಾಂಶ ಗಳನ್ನೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮಿದುಳಿನ ಸ್ಕ್ಯಾನ್‌ಗಳಿಂದ ಧ್ಯಾನವು ಮಿದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಂಶ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ದೇಹದ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆಂದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಪ್ರಮಾಣ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ದೇಹದ ಖಿನ್ನತೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯೂ ಕುಂದುವುದು.

ಡಾ. ಕೈಲಾಸ್‌ನಾಥ್ ಕನ್ವರ್, ಯು.ಎಸ್. ಫಾರ್ಮಾಸಿಟಿಕಲ್ ಕಂಪನಿಯ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ವಿಭಾಗದ ಮಾಜಿ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ. ತೀವ್ರ ಬೆನ್ನುನೋವು ಸುಮಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಅವರ ಬೆನ್ನತ್ತಿತ್ತು. ಅವರ ಹೆಂಡತಿ ಅವರನ್ನು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಹೊರವಲಯದಲ್ಲಿರುವ ಸಾಯಿಬಾಬಾ ಆಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಬಯಸಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಕನ್ವರ್‌ಗೆ ಇಷ್ಟವಿರಲಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೆ ಹೆಂಡತಿಯ ಬಲವಂತಕ್ಕೆ ಮಣಿದ ಅವರು ಸುಮಾರು ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸಾಯಿಬಾಬಾ ಜತೆ ಉಳಿದರು. ಅಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟು. ಅವರು ದೆಹಲಿಗೆ ಮರಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಬೆನ್ನುನೋವು ಮಾಯವಾಗಿತ್ತು. ಅಂದಿನಿಂದ ಅವರು ಸಾಯಿಬಾಬಾ ಶಿಸ್ತಿನ ಭಕ್ತರಾಗಿ ಬದಲಾದರು. "ಆಧ್ಯಾತ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವುದು ತೃಣ ಮಾತ್ರ. ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಿರುವುದು ಬೇಕಾದಷ್ಟಿದೆ. ಇದು ವಿವರಣೆಗೆ ನಿಲುಕದ್ದು. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವುದಂತೂ ನಿಜ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ 79 ವರ್ಷದ ಡಾ. ಕೈಲಾಸ್‌ನಾಥ್ ಕನ್ವರ್.

ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಿದರೆ ರೋಗಿಯ ಮೇಲೆ ಅದು ಧನಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕನ್ನರು ಬಲವಾಗಿ ನಂಬಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುವುದೇ ಬೇರೆ. 'ಅಮೆರಿಕನ್ ಕಾಲೇಜ್ ಆಫ್ ಕಾರ್ಡಿಯೋಲಜಿ'ಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ

ಬೆನ್ನಿ 'ಹೀನ' ವಂಚನೆ !

ಇಡೀ ಸಭಾಂಗಣ ಕಚಾಕಚ್ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಭಕ್ತಿಯ ಉನ್ಮಾದ. ವೇದಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಬೆನ್ನಿಹಿನ್ ಹಾಗೂ ಅವನ ಸುತ್ತ ಗುಣಮುಖರಾಗ ಬಯಸಿ ಬಂದ ರೋಗಿಗಳು (ಇವರಲ್ಲಿ ಅಸಲಿಯೆಷ್ಟೋ, ನಕಲಿಯೆಷ್ಟೋ ದೇವರೇ ಬಲ್ಲ!). 'ಯೇಸು ಕ್ರಿಸ್ತ ಈ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಗುಣಮುಖರನ್ನಾಗಿಸಲಿ' ಎಂದು ಜೋರು ಜೋರಾಗಿ ಘೋಷಿಸುತ್ತಾನೆ ಬೆನ್ನಿ. ಅವನು ದನಿಯ ಮೂಲಕ ತುಂಬುವ ಉನ್ಮಾದ ಯಾವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೇ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಇಡೀ ಸಭಾಂಗಣವೇ ಭಕ್ತರ ಆರ್ಭಟಕ್ಕೆ ಭೋರ್ಗರೆಯತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿನ ಆವೇಶವನ್ನು ತಟಕ್ಕನೆ ನೋಡಿದರೆ ಬಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣವೆನ್ನಿಸಿದರೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗಿರುತ್ತದೆ ಅಬ್ಬರ, ಆವೇಶ, ಉನ್ಮಾದ !

ತನ್ನ ವೇಷಭೂಷಣಕ್ಕೂ, ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗಿನ ವರ್ತನೆಗೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದಂತೆ ಏಕ್‌ಧಂ 'ಧೀಂ' ಎಂದು ಜಿಗಿಯುತ್ತಾನೆ ಬೆನ್ನಿ. ಪುಟ್ಟದೊಂದು ತಾಂಡವವೇ ನಡೆದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಬಾರಿಸುತ್ತಾನೆ, ದೂಡುತ್ತಾನೆ. ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ದೆವ್ವ, ಭೂತ, ಪಿಶಾಚಿಗಳಿಗೆ ತೊಲಗಿ ಹೋಗುವಂತೆ ಆದೇಶ ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಇಡೀ ಘಟನಾವಳಿಯನ್ನು ನೀವು ಸ್ವಸ್ಥ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ವೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಈ ಬೆನ್ನಿಭೂತ ಆ ಪಾಪದ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಅವರ ಪಾಡಿಗೆ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು ಎನ್ನಿಸದಿರದು.

ಆದರೆ ನಿಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಕೆಲ ರೋಗಿಗಳು ಎದ್ದು ನರ್ತಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ! 'ತಮಗಿದ್ದ ರೋಗ ಗುಣವಾಯಿತು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸಭೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಘೀಳಿಡುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ರಭಸದಲ್ಲಿ 'ಅಲ್ಲಾ ಕಣಯ್ಯಾ, ಇಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟೊಂದು ಜನ ರೋಗಪೀಡಿತರು ಅಸಹಾಯಕರಾಗಿ ಬಿದ್ದಿದ್ದಾರಲ್ಲ' ಎಂದು ಬೆನ್ನಿಗೆ ಯಾರೂ ಕೇಳಲಾರರು. ಅಲ್ಲಿ ಹಾಗೆ ಕೇಳಿದವರ ಬೆನ್ನಿಗೇ ಗುದ್ದು ಬಿದ್ದೀತು !

ಇದು ಬೆನ್ನಿಯೊಬ್ಬನ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ಫೇತ್ ಹೀಲರ್‌ಗಳೂ ಆಡುವುದು ಇದೇ ರೀತಿ. ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಜೆರ್ರಿ ಫಾಲ್‌ವೆಲ್, ಪ್ಯಾಟ್ ರಾಬರ್ಟ್‌ಸನ್ ಮೊದಲಾದವರ ಸಮಾರಂಭಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ನೋಡಿ. ಅಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಿನ್ನತೆಯನ್ನೇನೂ ಕಾಣಲಾರಿರಿ. ಎಲ್ಲಾ ಹಾವಾಡಿಗರ 'ಷೋ' ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುತ್ತದಲ್ಲ, ಆ ಥರ! ತಮಾಷೆ ಎಂದರೆ ಇದೇ ಬೆನ್ನಿ ಅಥವಾ ರಾಬರ್ಟ್‌ಸನ್ ತಮಗೆಲ್ಲಾದರೂ ಯಕಶ್ಚಿತ್ ಶೀತ-ನೆಗಡಿಯಾದರೆ ಕ್ರೈಸ್ತನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನಂಬಿಕೊಂಡು ಕೂರಲಾರರು. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕರೆಸುವುದು ಅವರು ಮಾಡುವ ಮೊದಲ ಕೆಲಸ.

ಹಾಗಿದ್ದರೆ, 'ತಮಗೆ ಗುಣವಾಯಿತು' ಎಂದು ನಲಿದಾಡಿದ ಎಲ್ಲಾ 'ರೋಗಿ'ಗಳದೂ ನಟನೆಯೇ? ಹಾಗೇನೂ ಇಲ್ಲ. ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ರೋಗಿಗಳು ಸಭಾಂಗಣ ಭೋರ್ಗರೆತದ 'ಪ್ಲಾಸೆಬೋ ಪರಿಣಾಮ'ದಿಂದ ಗುಣಮುಖರಾದೆವೆಂದು ಭಾವಿಸತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. (ಇಲ್ಲದ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಭಾವಿಸಿ ಒದ್ದಾಡುವವರಿಗೆ ವೈದ್ಯರು ಏನೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯರು ಮಾತ್ರೆ ಕೊಟ್ಟರು ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೇ ರೋಗಿ ಗುಣವಾಗಿಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಅಂತಹ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಗೆ 'ಪ್ಲಾಸೆಬೊ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಬೆನ್ನಿಯ ಹಾರಾಟ ಚೀರಾಟ ಹಾಗೂ ಭೋರ್ಗರೆಯುವ ಸಭಾಂಗಣ ಇವೇ ಪ್ಲಾಸೆಬೋದಂತೆ ವರ್ತಿಸಿ, ಕೆಲ ರೋಗಿಗಳು ತಾವು ಗುಣವಾದೆವೆಂದು ಭಾವಿಸತೊಡಗುತ್ತಾರೆ.) ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಲೇ ಉಂಟಾಗುವ ಅಲ್ಸರ್, ಬೆನ್ನುನೋವು ಮೊದಲಾದವು ಈ ಪ್ಲಾಸೆಬೊ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಲೇ ಗುಣವಾಗುವುದಿದೆ. ಆದರೆ ಅದು ನಡೆಯುವುದು ಅಪರೂಪಕ್ಕೊಮ್ಮೆ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಫೇತ್ ಹೀಲರ್‌ಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಂಬಿದ ಭಕ್ತ ರೋಗಿಗಳು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಔಷಧ ಸೇವನೆ ಮಾಡದೆ ಭಗವಂತನ ಪಾದ ತಲುಪುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು. ಬೆನ್ನಿಹಿನ್‌ನನ್ನು ನಂಬಿಕೊಂಡು ಸತ್ತುಹೋದ ಹಲವರ ಹೆಸರು, ವಿಳಾಸ, ಫೋಟೋಗಳು ಇವತ್ತಿಗೂ ಅಂತರ್ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಲಭ್ಯ.

ಇತ್ತ ಓರ್ವ ವಾರ್ಡ್‌ಬಾಯ್‌ಗೆ ಇರುವಷ್ಟೂ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹೊಂದಿರದ ಫೇತ್‌ಹೀಲರ್ ತನ್ನ ನಟನಾ ಚಾತುರ್ಯದಿಂದಲೇ ಧಾರಾಕಾರವಾಗಿ ಹಣ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಬೆನ್ನಿಯನ್ನೇ ಗಮನಿಸಿ. ಇಸ್ರೇಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿ, ಮುಂದೆ ಕೆನಡಾಕ್ಕೆ ಓಡಿ ಹೋದವನೀತ. ಇವತ್ತು ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ಡಾಲರ್ ಆಸ್ತಿಪಾಸ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ. ಸ್ವಂತ ಜೆಟ್‌ವಿಮಾನದಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುತ್ತಾನೆ. 'ಬಡವರ ಬಗ್ಗೆ ಮೊಸಳೆಗಣ್ಣೀರು ಸುರಿಸುತ್ತ, ಹೀಗೆ ಮಜಾ ಮಾಡ್ತೀಯಲ್ಲಯ್ಯಾ?' ಎಂದರೆ, 'ನನಗೆ ದೇವರ ಜೊತೆ ಮಾತುಕತೆಯಾಡಲು ಪ್ರೈವೆಸಿ ಬೇಕಲ್ಲ ? ಅದಕ್ಕೆ ಈ ಜೆಟ್' ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮತಾಂತರ ಅವಾಂತರವನ್ನೂ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಿಂದ ರೋಗಗಳು ಗುಣವಾಗಲಾರವು ಎಂದಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಒತ್ತಡದ ಬದುಕಿನಿಂದಾಗಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ದೇವಸ್ಥಾನ, ಚರ್ಚ್ ಅಥವಾ ಮಸೀದಿಗೆ ಹೋಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದರಿಂದ ಒತ್ತಡದ ಬದುಕಿಗೆ ಒಂದು ಬ್ರೇಕ್ ಹಾಕಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕರಿಗೆ ಶಾಂತಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಶಾಂತಿಯೇ ದೇಹದ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ತರುತ್ತದೆ. ಅನಗತ್ಯ ಒತ್ತಡದ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ತೆಪ್ಪಗಾಗುತ್ತವೆ. ದೇಹ ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಸರಿದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರೀ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಿಂದ ವಾಸಿಯಾಗಲಾರವಾದರೂ, ಅದಕ್ಕೆಂದು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಔಷಧಗಳು ಹೆಚ್ಚು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಭಕ್ತಿಯನ್ನೇ ಯಾರಾದರೂ ದುರುದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದರೆ ಅದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಅಕ್ಷಮ್ಯ. ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು.

ಸಮ್ಮೇಳನವೊಂದರಲ್ಲಿ ಡ್ಯೂಕ್ ಸಂಶೋಧಕ ಡಾ. ಮಿಚೆಲ್ ಕ್ರುಕಾಫ್ ವರದಿಯೊಂದನ್ನು ಮಂಡಿಸಿದರು. 750 ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ 'ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ' ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಅವರನ್ನು ನಾಲ್ಕು ವಿಭಾಗಗಳಾಗಿ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಮೊದಲನೇ ಗುಂಪಿನ ರೋಗಿಗಳು ಗುಣಮುಖರಾಗಲು ಹಲವರಿಂದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಿಸಲಾಯಿತು. ಎರಡನೇ ಗುಂಪಿನ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಮೂರನೇ ಗುಂಪಿಗೆ ಸಂಗೀತ, ಸ್ವಲ್ಪ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸ್ಪರ್ಶ ಹಾಗೂ ಕಲ್ಪನಾ ಕತೆಗಳ ಮಿಶ್ರಣ ನೀಡಲಾಯಿತು. ನಾಲ್ಕನೇ ಗುಂಪು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಹಾಗೂ ಸಂಗೀತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿತು. ಈ ಗುಂಪಿನ ರೋಗಿಗಳ ಸಾವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಮಿಕ್ಕ ಮೂರು ಗುಂಪುಗಳಿಗಿಂತ ಶೇ. 30ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು !

ಯಾರು ಏನೇ ಹೇಳಿದರೂ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಅವರ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೆಮ್ಮದಿ, ಸಮಾಧಾನಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದಂತೂ ನಿಜ. ಎಲಿಜಬೆತ್ ನಸಿಮೆಂಟೊ ಸಿಲ್ವ ಎನ್ನುವವಳು ರಿಯೋಡಿ ಜನ್ಮೆರೋ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮರಣದೊಂದಿಗೆ ಸೆಣಸಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ವೈದ್ಯರು ಅವಳನ್ನು ಬದುಕಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಕೈಚೆಲ್ಲಿದ್ದರು. ಸಿಲ್ವ ಪ್ರೊಟೆಸ್ಟೆಂಟ್ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಧರ್ಮನಿಷ್ಠಳು. ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಏಸುವಿಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಅವಳು, 21 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ತೆರಳಿದಳು. "ನನಗೆ ಪುನರ್ಜನ್ಮ ನೀಡಿದ್ದು ನನ್ನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ" ಎಂದು ಸಿಲ್ವ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ. ಇಂತಹ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಲೆಕ್ಕಕ್ಕಿಲ್ಲದಷ್ಟಿವೆ. ಅಂತಹ ಪವಾಡಗಳನ್ನು ಕಂಡ ವೈದ್ಯರೂ ವಿಸ್ಮಯರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಹಲವಾರು ಅನುಭವಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ದೇವರಲ್ಲಿನ ನಂಬಿಕೆಯೂ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಗುಣಮುಖರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಡಾರ್ಕ್‌ಸ್ಪೈರ್ಚಿನ ವೈದ್ಯ ಡಾ. ಸೂಕ ಟೆಪ್ಪರ್‌ಬರ್ಗ್ ಕೂಡ ಹಾಗೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅವಳ ರೋಗಿಯಾಗಿದ್ದ ಜೆಹೊ ವಾಹ್ ಮಧುಮೇಹ ಹಾಗೂ ಹೈಪರ್‌ಟೆನ್‌ಷನ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅವಳು ತನ್ನ ರೋಗ ಗುಣಮುಖವಾಗುವುದು ತಾನು ನಂಬಿದ ದೇವರ ಕೈಲಿದೆ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದಳು.

ಅವಳು ಮನಬಂದಂತೆ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆದರೆ ಅವಳ ರೋಗ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುವ ಬದಲು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇದಕ್ಕೆ ದೇವರಲ್ಲಿನ ನಂಬಿಕೆಯೇ ಕಾರಣ ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ ಜೆಹೊವಾಹ್. ರೋಗ ವಾಸಿಯಾಗುವುದರ ಜತೆ ಧರ್ಮವೂ ಮಿಳಿತಗೊಂಡಿದೆ. ತಮ್ಮ ಧರ್ಮದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದರಿಂದ ರೋಗ ಬೇಗನೆ ತೊಲಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹಲವಾರು ರೋಗಿಗಳು ನಂಬಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ದೇವರ ಮೇಲೆ ಹೊರೆ ಹಾಕಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೂ ರೋಗ ವಾಸಿಯಾದ ಹಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ.

ಯು.ಸಿ.ಎಲ್.ಎ.ಯ ವೈದ್ಯ ಡಾ. ಸುಸಾನ್ ಸ್ಮಾಜ್ಲ್ ಮುಸ್ಲಿಂ ರೋಗಿಯೊಬ್ಬನ ಉದಾಹರಣೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದ್ದರೂ ಆ ರೋಗಿ 'ರಂಜಾನ್' ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ ಮುಳುಗಿದ ನಂತರ ಒಂದೇ ಬಾರಿ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ. ಹಗಲಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅವನು ತಿನ್ನುವುದಿರಲಿ, ನೀರನ್ನೂ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ರೋಗ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಗುಣಮುಖವಾಯ್ತು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸ್ಮಾಜ್ಲ್.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಹಲವಾರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಲೆಗಳು ಆಧ್ಯಾತ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಿವೆ. ಪಠ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತನ್ನೂ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಮಾಂಸದ ಮುದ್ದೆಗಳಂತೆ ನೋಡದೆ ಮನುಷ್ಯರಂತೆ ನೋಡಬೇಕು.

ರೋಗಿಗಳ ನಂಬಿಕೆ, ಭಕ್ತಿ, ಧರ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಅವರ ನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ ಬೆಲೆ ಕೊಡಬೇಕು. ರೋಗಗಳಿಗೆ ಇವುಗಳ ಮೂಲಕವಾದರೂ ಮುಕ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆಯೇ ಎಂದು ಕಾದು ನೋಡಬೇಕಿದೆ. ■

ದೇವಾಲಯ ಹಾಗೂ ಆಯಸ್ಸಿಗೆ ಇರುವ ಸಂಬಂಧ !

ಧರ್ಮ ಹಾಗೂ ಆಯುಷ್ಯಕ್ಕೆ ನೇರವಾದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂದು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಕಿ-ಅಂಶಗಳು ದೃಢಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೇವಾಲಯಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವವರು ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಬದುಕುತ್ತಾರೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ದೇವಾಲಯಕ್ಕೆ ಹಾಜರಿ	ಸಾಯುವ ವಯ
ಹೋಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ	70
ಪ್ರತಿವಾರವೂ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ	80
ಪ್ರತಿ ವಾರ ಹೋಗುವುದು	82
ಪ್ರತಿ ವಾರವೂ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ	83

ದೇವಾಲಯಗಳಿಗೆ ಆಗಾಗ ಭೇಟಿ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಹಲವಾರು ಜನರು ತಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರ ಆಯುಷ್ಯವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆ	ಸಂಭಾವ್ಯತೆ
ಕಡಿಮೆ ಖಿನ್ನತೆ	ಶೇ. 131%
ಧೂಮಪಾನ ತ್ಯಜಿಸುವಿಕೆ	ಶೇ. 78%
ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ	ಶೇ. 58%
ಮದ್ಯಪಾನ ತ್ಯಜಿಸುವಿಕೆ	ಶೇ. 39%

ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಪ್ರಭಾವ ಸಾಧ್ಯವೇ?

- ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಸಮಾಧಾನ, ನೆಮ್ಮದಿ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದಾದರೆ ಅದು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಧನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

  - ಡಾ. ಡೇವಿಡ್ ಸರ್ವನ್, ಸಮಾಜಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ, ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ಪಿಟ್ಸ್‌ಬರ್ಗ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೆಂಟರ್
- ದೇಹ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯದ ಸಮಾಧಾನಕ್ಕೆ ಜನರು ಯೋಗ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.
- ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲಾಗಿರುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಭೇದಿಸಿದ್ದಾರೆ.
- ರೋಗ ವಾಸಿಗೆಂದು ಯಾತ್ರೆ ಹೊರಡುವವರ ನಂಬಿಕೆ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ನೆಮ್ಮದಿ ದೊರಕಿದೆ. ಭಕ್ತಿಯೊಂದೇ ರೋಗವಾಸಿಗೆ ಮಾರ್ಗ ಎಂದು ಅವರು ನಂಬಿರುತ್ತಾರೆ.
- ಚೀನಾದ ಪುರಾತನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕಲೆ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ವಾಡಿಕೆಯಲ್ಲಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈಗ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಮನಃಶಾಂತಿ ದೊರೆತು ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳ ದಾಸ್ಯದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಅಂತರಂಗದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಥೆರಪಿ

ಪ್ರೊ.ಜಿ.ಎಚ್.ಹನ್ನೆರಡುಮಠ



ಶಾಂತಿ!

ನಮ್ಮ ಊಟದ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವೆಜಿಟೆಬಲ್ ಪಲಾವ್, ಮದ್ದೂರು ವಡೆ, ಮೊಸರನ್ನ, ಗುಲಾಬ್ ಜಾಮೂನ್ ಇದೆ. ನಾವು ಉಣ್ಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಅಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ. ಮನದಲ್ಲಿಯೇ ಆಫೀಸಿನೊಳಗೆ ಅವಸರದಿಂದ ಹೊಕ್ಕು, ತುರ್ತು ಕೆಲಸವೊಂದರ ಅರ್ಜೆಂಟ್ ಫೈಲ್ ತಿರುವಿ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಹೆದ್ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಹವಾನಿಯಂತ್ರಿತ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಕಾರು ವೇಗದಿಂದ ಓಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಆ ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಯಾವುದೋ ತಲೆನೋವಿನ ಕೋರ್ಟ್ ಕೇಸಿಗಾಗಿ ವಕೀಲರ ಮುಂದೆ ಚಡಪಡಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಹೋಗಲಿ, ನಮ್ಮ ಭವ್ಯ ಬಂಗಲೆಯಲ್ಲಿ ಮುದ್ದಿನ ಮಡದಿ- ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ತೂಗುವ ಮಂಚದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ತೂಗುತ್ತ ಮಾತಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಅಲ್ಲಿಂದ ಅಬ್ಸೆಂಟ್ ಆಗಿ ನಮ್ಮ ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿಯ ಪ್ರೊಡಕ್ಟ್ಸ್‌ಗಳಿಗೆ ಸಕಾಲಿಕ ಡಿಮಾಂಡ್ ಬಾರದೇ ಭೂತಾಕಾರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಬಡ್ಡಿ ಜಮಾ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಜೆಂಟ್ ಆಗಿದೆ. ಆಗ ಆ ನಲ್ಲೊಲವಿನ ನಲ್ಲೆ ನಮ್ಮ ಗುಂಗುಖೋರ ಮನದ (Absent mindedness)ಗೊಂಡಾರಣ್ಯ ಕಂಡು ತಬ್ಬಿಬ್ಬಾಗುತ್ತಾಳೆ! ಇದೆಲ್ಲ ಮಾನಸಿಕ ಪಲಾಯನ! ಎಲ್ಲಿಯೋ ಒತ್ತಡ, ಎಲ್ಲಿಯೋ ಸಿಡಿತ!

ಈಗ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ನಾವಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ನಾವು ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಬದುಕಿಲ್ಲ! ಹೀಗೇಕೆ? ಎಲ್ಲಿ ಮಾಯವಾಯಿತು ಆ ನಮ್ಮ ಶಾಂತಿ... ತೃಪ್ತಿ...... ನೆಮ್ಮದಿ ತುಂಬಿದ ಸಂತೃಪ್ತಿಯ ಬದುಕು?

ನಮ್ಮ ಇಂದಿನ ಪರಿಸರದ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಯಾತನೆಗಳ (Stress and strain) ಈ ಗದ್ದಲ ಗಡಿಬಿಡಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ನಾವು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಒಳಗೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದೇವೆ!

'ಅಜ್ಞಾನವೆಂಬ ತೊಟ್ಟಿಲೊಳಗೆ, ಜ್ಞಾನವೆಂಬ ಶಿಶುವ ಮಲಗಿಸಿ, ತೂಗಿ ಜೋಗುಳವಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಭ್ರಾಂತಿಯೆಂಬ ತಾಯಿ!' ಎಂದು ಅಲ್ಲಮಪ್ರಭು ಹೇಳುವಂತೆ ಇಂಥ ನಿತ್ಯಭ್ರಾಂತರು ನಾವು. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ, 'ಅತಿರಥ ಮಹಾರಥರೆನಿಸುವ ಈ ಭ್ರಾಂತಿನ, ಜಗಮರುಳಿನ ಮಾಯೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಸುತ್ತುಹಾಕಿದೆ. ನಾವು ಹುಡುಕುತ್ತಲೇ ಇದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದೇ ಬೇರೊಂದು. 'ಪಾಲಿಗೆ ಬಂದದ್ದು ಪಂಚಾಮೃತ' ಎಂಬುದು ಹಳಬರ ಮಾತು. ನಮಗೆ ಮಾತ್ರ 'ಪಾಲಿಗೆ ಬರಲಾಗದ್ದೇ ಪಂಚಾಮೃತ!' ಅದು ಬರುವುದೂ ಇಲ್ಲ, ಸಿಗುವುದೂ ಇಲ್ಲ! ಆ ಮನೋಭ್ರಾಂತಿಯ ಆಸೆ ಕೂಗಿ ಕರೆದಂತೆ ಕಣ್ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಓಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದು ಮಾತ್ರ ತುಮುಲ, ಕಳವಳ, ಕಟು ನಿರಾಶೆ!

ಶಾಂತಿಯು ನಮ್ಮೊಳಗೇ ಇದ್ದು ನಮ್ಮೊಳಗೇ ಕಳೆದು ಹೋದ ಗುಪ್ತರತ್ನ! ನಾವು ನಮ್ಮೊಳಗೇ ನಿಂತಾಗ ಶಾಂತಿಯ ಚುಂಬನ. ಅದೇ ಶಿವನೊಲುಮೆಯ ನಂದನ. 'ಉಪ್ಪವ್ವಾ ಉಪ್ಪು' ಆಟದಂತೆ ನಾವು ಕಂಬಕಂಬಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಬೇಡಿ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಉಪ್ಪು ಸಿಗಲಿಲ್ಲ, ಕಂಬವೂ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ!

ಧ್ಯಾನಯೋಗ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಬದುಕು, ಯಾವ ಕಾಲಕ್ಕಾದರೂ ಅಶಾಂತಿಯ, ಅತೃಪ್ತಿಯ ಕಿಚ್ಚಿನ ಕೊಂಡಕ್ಕೆ ಎಸೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

'ಲೋಕದ ಚೇಷ್ಟೆಗೆ ರವಿ ಬೀಜವಾದಂತೆ, ಕರಣಂಗಳ ಚೇಷ್ಟೆಗೆ ಮನವೇ ಬೀಜ!'

ಅಕ್ಕಮಹಾದೇವಿಯ ಈ ಮಾತು ಯಾವ ಕಾಲಕ್ಕಾದರೂ ಪ್ರಯೋಗ ಸತ್ಯ! ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಚಲನೆ- ಚಾಲನೆಗಳಿಗೆಲ್ಲ 'ಮನೋಬೀಜ'ದ ಶುಶ್ರೂಷೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಧ್ಯಾನ-ಯೋಗ-ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳೆಂದರೆ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಂಡು ಒಮ್ಮನದಿಂದ ಬಾಳಬಲ್ಲ ಅಮೃತಸಮಾನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಥೆರಪಿ! ●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ
'ಮಾವು ಮಲ್ಲಿಗೆ', ಯೋಗಭವನ,
ಇಂದ್ರಪ್ರಸ್ಥ, ನ್ಯಾಷನಲ್ ಪಾರ್ಕ್ ರಸ್ತೆ,
ಗೊಟ್ಟಿಗೆರೆ ಅಂಚೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 083.



ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು...

ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಕಾಲದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಹರಿದು ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ಮಾರಕ ರೋಗವೆಂದರೆ ಖಿನ್ನತೆ(ಡಿಪ್ರೆಷನ್). ಯಾವುದೇ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ, ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುವಂತಹ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಏರ್ಪಡುತ್ತಿದೆಯೆಂದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಖಿನ್ನತೆ. ಯಾವುದೇ ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೂ ಸುಸ್ತಾಗುವುದು, ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುವುದು, ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ನಿರಾಸಕ್ತಿ... ಇಂಥವೂ ಖಿನ್ನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೇ. ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅತಿ ನಾಜೂಕಿನ ಮಾರಕ ರೋಗಗಳ ಪೈಕಿ ಖಿನ್ನತೆ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿದೆ ಎಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ತಜ್ಞರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹೃದಯಾಘಾತವು ಖಿನ್ನತೆ ನಂತರದ ಎರಡನೇ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಭಾರತದ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ನಾಲ್ವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಂತೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೇ ವೇದನೆಯ ಮನಸ್ಥಿತಿ, ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ನಿರಾಸಕ್ತಿಯ ಮನೋಭಾವ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದು-ಅವರು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ವ್ಯಾಧಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವವರ ಪೈಕಿ ಕೆಲವರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಊಟದ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದವರು, ದಪ್ಪವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತೇವೇನೋ ಎಂದು ಭಯಪಟ್ಟು ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುವ ಹುಡುಗಿಯರು, ಮದ್ಯಪಾನದ ಅಭ್ಯಾಸವಿರುವವರು, ಹೆರಿಗೆ ನಂತರ ದಪ್ಪಗಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತೇವೇನೋ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ ಆತಂಕಪಡುವವರು, ಋತುಸ್ರಾವದ ನಂತರ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಬದಲಾವಣೆ ಗೊಳಗಾಗುವವರು, ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದವರು, ನಿದ್ರೆ ಬಾರದಿರುವವರು... ಇವರೆಲ್ಲರೂ ಈ ಖಿನ್ನತೆಯ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರೇ. ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕಂಡುಬಂದರೂ ಖಿನ್ನತೆಯ ವ್ಯಾಧಿ ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.

ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಅಲೋಪಥಿ ವೈದ್ಯಚಿಕಿತ್ಸೆ ತುಂಬಾ ಉಪಕಾರಿಯೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ಕೆಲವು ವೈದ್ಯತಜ್ಞರು. ಅಲೋಪಥಿ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಪ್ರತೀ ನಾಲ್ಕು ಜನರಲ್ಲಿ ಮೂರು ಜನರು ಬಹುಬೇಗನೇ ಗುಣಮುಖರಾಗಿದ್ದಾರೆಂದು ಕೆಲವು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮೂಲಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ. ಅಲೋಪಥಿ ವೈದ್ಯಕೀಯವನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡದವರು ಈ.ಸಿ.ಡಿ. ಎಂಬ ವೈದ್ಯಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಈ ರೋಗವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿರಂತರ ಕೆಲಸದಿಂದಲೋ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದಲೋ ವಿನಾಕಾರಣ ಸದಾ ಸಿಡಿಮಿಡಿಗೊಳ್ಳುವವರು, ನಿರಾಸಕ್ತಿಯಿಂದಿರುವ ಅಥವಾ ಆಕಾಶವೇ ತಲೆಮೇಲೆ ಕಳಚಿಬಿದ್ದಂತೆ ಚಿಂತೆಗೊಳಗಾಗುವವರೂ ಖಿನ್ನತೆಗೊಳಗಾದವರೇ. ಈ ರೀತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿನೊಳಗೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡರೆ ಅಂಥವರು ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖರಾಗಬಹುದು.

ಗೃಹಿಣಿಯರು ಹಾಗೂ 15 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಯದವರು ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಚಿತ್ರರಚನೆ, ನಾಟ್ಯ, ಕತೆ-ಕಾದಂಬರಿ ಓದುವುದು, ಬರೆಯುವುದು-ಮುಂತಾದ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯನ್ನು ಕಳೆಯಬೇಕು. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನಿಮಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ತಲೆನೋವು ಖಿನ್ನತೆಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಲಕ್ಷಣವೂ ಆಗಬಹುದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಖರ ಬೆಳಕಿನಡಿ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಹಸಿವಾಗದಿರುವಿಕೆ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ದೇಹ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಬದುಕಿನ ಮೇಲೆ ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಉಂಟಾಗುವುದು-ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಮೀನು, ಕೋಳಿಮಾಂಸ, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳು, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಮೊಸರು, ಸೊಪ್ಪು, ಬಾದಾಮಿ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ದೇಹದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಟಿಸೋಲ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆರೆತರ ಖಿನ್ನತೆಯು ಅಧಿಕಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸಪೋಟ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಹೂಕೋಸು, ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು ಬೆರೆತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇವುಗಳು ಕಾರ್ಟಿಸೋಲ್ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ದಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳ ಸಲಾಡ್, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಚಿಂತೆಗಳು ದೂರವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಹಗುರವಾಗಿದ್ದು, ಆರೋಗ್ಯವೂ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ■

ಒಂದೇ ಮಗ್ಗುಲಲ್ಲಿ ಮಲಗಬೇಡಿ

ಎದೆ ಉರಿ, ವಾಯುತೊಂದರೆ ಬಾಧೆಗೊಳಗಾದವರು ಎಡಗಡೆ ಹೊರಳಿ ಮಲಗಬೇಕು. ನಿದ್ರೆಹೋದ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಕಡೆಯಾದರೂ ಹೊರಳಬಹುದು. ಉಳಿದವರು?

ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಳಿ ಮಲಗಿದರೆ ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗದ ತೊಂದರೆಗಳು, ಕಲ್ಲುಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ಮಗ್ಗುಲಿಗೆ ಮಲಗಿದರೆ ಮೂತ್ರ ಜನಕಾಂಗದ ತೊಂದರೆಗಳುಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿದ್ದು, ಇದರ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಮಲಗಿದಾಗ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಮಗ್ಗಲು ಬದಲಿಸುವ ರೂಢಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಸುಗಂಧಗಳ ಬಳಕೆ!

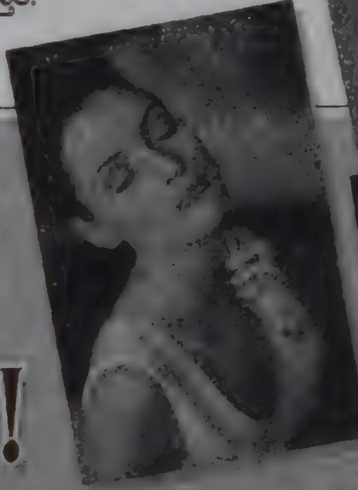
ನಸರೀನ್‌ಗೆ ಗುಲಾಬಿ ಹೂ ಕಂಡರೆ ಆಗಲ್ಲ. ದೂರದಿಂದ ಗುಲಾಬಿ ಹೂವಿನ ಸುಗಂಧ ಬಂದರೂ ಅವಳು ದುಃಖಿತಳಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಮನೆಯವರು ಹುಟ್ಟಿದ ಹಬ್ಬ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ನಸರೀನ್‌ಳ ಬಳಿ ಗುಲಾಬಿ ಹೂ ಬಾರದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗುಲಾಬಿ ಹೂವಿನ ಬಗ್ಗೆ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಯಾಕಿಷ್ಟು 'ನಫರತ್' ಇದೆ. ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಸರೀನ್ ಎಂದೂ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೋ ದೈಹಿಕ ಕಾರಣದಿಂದ ಅವಳು ಥೆರಪಿಸ್ಟ್ ಒಬ್ಬರನ್ನು ಭೇಟಿ ಯಾದಾಗ ಗುಲಾಬಿ ಹೂವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅವಳಲ್ಲಿರುವ ದ್ವೇಷ ಬಹಿರಂಗವಾಯಿತು.

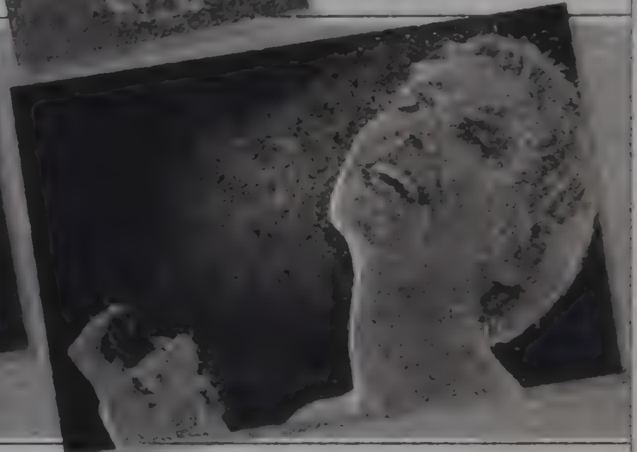
ನಸರೀನ್ 5 ವರ್ಷದವಳಿದ್ದಾಗ ಅವಳ ಅಜ್ಜ ತೀರಿಕೊಂಡರು. ಅವರ ಶವಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಗುಲಾಬಿಯ ಪಕಳೆಗಳನ್ನು ಹರಡಲಾಗಿತ್ತು. ಇದಾದ 3 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ನಸರೀನಳ ತಾಯಿಯೂ ಪೈಗಂಬರವಾಸಿಗಳಾದರು. ಅವರ ಶವಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಮೇಲೆಯೂ ಗುಲಾಬಿ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಹರಡಲಾಗಿತ್ತು. ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ನಸರೀನ್‌ಳಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಅಜ್ಜ ಹಾಗೂ ತಾಯಿಯನ್ನು ತನ್ನಿಂದ ದೂರ ಮಾಡಿದ್ದು ಗುಲಾಬಿ ಹೂವು ಎಂಬ ದ್ವೇಷ ಬೆಳೆಯಿತು. ವರ್ಷಗಳು ಉರುಳಿದ ನಂತರವೂ ಗುಲಾಬಿ ಹೂ ಕಂಡರೆ, ಅದರ ಸುವಾಸನೆ ಬಂದರೆ ದುಃಖಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಸುಗಂಧದೊಂದಿಗೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದು ಈ ಮೇಲಿನ ಉದಾಹರಣೆಯಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನವರೆಗೂ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ವಾಸನೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರುವುದು ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರಿಗೆ ಒಂದು ಅವಶ್ಯಕತೆಯಾಗಿತ್ತು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಹಾರ-ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮುನ್ನ ಅವುಗಳ ವಾಸನೆ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ, ಆ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಂದಿಗೂ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯಲಾಗದು. ಜನಿಸಿದ ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಮೂಸಿ ನೋಡುವ ಶಕ್ತಿ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಗು, ತನ್ನ ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ತಾಯಿಯ ಬಟ್ಟೆಗಳ ವಾಸನೆಯಿಂದ ಅದು ಅಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಗಾತಿಯ ಕೂಡ ಪರಸ್ಪರ ಬೆವರಿನ ವಾಸನೆಯಿಂದ ಉತ್ತೇಜಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ನವ್ಯಮಲ್ಲಿ





ವಾಸನೆಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇರದಿದ್ದರೆ ಆಹಾರ-ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ವಾಹನಗಳಿಗೆ ಇಂಧನ ತುಂಬುವಂತೆ ತುಂಬಬಹುದಾಗಿತ್ತು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳು ಸ್ವಾದಿಷ್ಟವೆನಿಸಲು ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸುಗಂಧವೇ ಕಾರಣ. ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿಯ ಸುಗಂಧ, ಏಲಕ್ಕಿ ಖೀರಿನ ಸುವಾಸನೆ, ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬೇಯುತ್ತಿರುವ ಚಪಾತಿ, ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಸುವಾಸನೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ... ಯಾವುದೇ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿರುವ, ಸುಗಂಧವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ವಾಸನಾಗ್ರಂಥಿ ಆ ಹಣ್ಣಿನ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಅತ್ತ ನಾಲಗೆಯಲ್ಲಿರುವ, ಸ್ವಾದ ಗುರುತಿಸುವ ರುಚಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳೂ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

3-4 ಸೆಂ.ಮೀ. ಉದ್ದ ಇರುವ ಈ ವಾಸನಾಗ್ರಂಥಿಗಳು ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ (ಮಸ್ತಿಷ್ಕದೊಂದಿಗೆ ನೇರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವ) ನ್ಯೂರಾನ್‌ಗಳಾಗಿವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಾಸನೆಯ ಸೂಚನೆ ಇವುಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಮೆದುಳಿಗೆ ತಲುಪಿ, ವಾಸನೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ನ್ಯೂರಾನ್‌ಗಳು ಕಣ್ಣುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ಸೆನ್ಸರ್ ಅಲ್‌ಫ್ಯಾಕ್ಟ್ರಿ ಬಲ್ಬ್‌ಗೆ ಸಂಕೇತ ಕಳುಹಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಲಿಂಬಿಕ್ ಸಿಸ್ಟಮ್ ಗೆ ಸಂದೇಶ ರವಾನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. (ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಈ ಭಾಗ ಸೆಕ್ಸುವಲಿಟಿ, ಭಾವನೆಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಇಡುತ್ತದೆ). ಜೊತೆಗೆ ಹಿಪ್ಪೊಕ್ಯಾಂಪಸ್‌ಗೂ ಸಂದೇಶಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಇವೇ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಬದಲಿಸುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧಕರು, ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಈ ಎರಡು ಭಾಗಗಳು ಹತ್ತಿರ ಇರುವುದರಿಂದ ವಾಸನೆ, ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಇಷ್ಟೊಂದು ಯಾಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ.

30ನೇ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಮೂಸಿ ನೋಡುವ ಶಕ್ತಿಯೂ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸರಿಯಾದ ಕಾರಣವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲು ತಜ್ಞರಿಗೆ ಇದುವರೆಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲವಾದರೂ ವಯಸ್ಸಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೆದುಳಿನ ಚಿತ್ರ ತೆಗೆದು ನೋಡಿದಾಗ, ಅದರಲ್ಲಿ ಅಲ್‌ಫ್ಯಾಕ್ಟ್ರಿ ಬಲ್ಬ್ ಹಾಗೂ ಸಂಕೇತ ಪಡೆಯುವ ಇತರರ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಕೊರತೆ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ತಂಬಾಕು, ಧೂಮಪಾನ ಹಾಗೂ ಇತರ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ವಾಸನಾಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ವೈರಲ್ ಸೋಂಕು, ಸೈನುಸೈಟಿಸ್ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯ ಔಷಧಿಗಳೂ ಮೂಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ವಾಸನಾಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾವು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬಳಸುತ್ತೇವಾದರೂ, ಅದರ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ತಿಳಿದೇ ಇಲ್ಲ. ಒಂದೊಮ್ಮೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದ ಅರೋಮಾ ಥೆರಪಿ ಇಂದು ಉಪಯುಕ್ತ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಹೌದು, ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸುಗಂಧಗಳ ಪಾತ್ರ ಗಮನಾರ್ಹ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂಸುವ ಶಕ್ತಿ ಚುರುಕಾಗಿರುವವರು ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಧೂಮಪಾನ ವ್ಯಸನಿಗಳು ಹಾಗೂ ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿರುವ ಡಿಪ್ರೆಶನ್ ಹಾಗೂ ಮೂಡ್ ಹಾಳಾಗುವುದು ಮತ್ತು ವಾಸನೆ ಗುರುತಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯ ಮಧ್ಯೆ ಏನಾದರೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೇ? ಈ ಬಗ್ಗೆ ಈಗಷ್ಟೇ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿವೆಯಾದರೂ ವಾಸನೆ ಹಾಗೂ ಮೂಡ್‌ನ ಮಧ್ಯೆ ಸಂಬಂಧ ಇರುವ ಅಂಶ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ತಿಳಿದಿದೆ. ವಾಸನಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಡಿಪ್ರೆಶನ್‌ಗೆ ಒಳಗಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ, ವಾಸನೆ ಹಾಗೂ ಮೂಡ್‌ನ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ಸಂಬಂಧವೇ ಅರೋಮಾಥೆರಪಿಯ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರು ದಣಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ನಾನದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಲ್ಯಾವೆಂಡರ್ ಎಸೆನ್ಶಿಯಲ್ ಆಯಿಲ್‌ನ್ನು ಬಳಸುತ್ತ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇಂದಿಗೂ ಅನೇಕ ಬಹುತೇಕ ಜಪಾನಿ ಕಂಪನಿಗಳು, ಬೆಳಗಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಏರ್-ಕಂಡೀಷನರ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆಯ ಸುಗಂಧವನ್ನು ಹರಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಕಾರ್ಮಿಕರ ಗಮನ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತದೆಯಂತೆ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವ ದೇವದಾರು ಮರದ ಸುಗಂಧವನ್ನು ಹರಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಲಂಡನ್‌ನ ಹೀಥ್ರೋ ಏರ್‌ಪೋರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿಯೂ ದೇವದಾರು (Pine)ಮರದ ಸುಗಂಧವನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರಯಾಣಿಕರಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ ಹಾಗೂ ಸಹಜತೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ ಸ್ಲೋನ್‌ಕೆಥರಿಂಗ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೆಂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ 'ಎಂ.ಐ.ಆರ್.'ಟೆಸ್ಟ್‌ಗೆ ಬರುವ ರೋಗಿಗಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಹೆಲಿಯೊಟ್ರಾಪ್‌ನ ವೆನಿಲಾದಂಥ ಸುಗಂಧಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.



ವಾಸನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿಯೂ ಕುಂದುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕುಂದುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ.

ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಕೊಲಂಬಿಯಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರು ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ, ವಾಸನಾ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ, ಅಂದರೆ ಅಲ್‌ಫ್ಯಾಕ್ಟ್ರಿ ಸೆನ್ಸರ್ಸ್ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಗಂಭೀರ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ರೋಗ ಅಲ್ಜೈಮರ್ಸ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ 77 ಜನರನ್ನು ಒಳಪಡಿಸಿ ವಾಸನಾಶಕ್ತಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿದ ನಂತರ ಈ ಸತ್ಯ ಹೊರಬಿದ್ದಿದೆ. ವಾಸನಾಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾದವರು, ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಅಲ್ಜೈಮರ್ಸ್‌ಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ವಾಸನಾಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆಯಿಂದಲೇ ವಿಚಾರಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಅಲ್ಜೈಮರ್ಸ್‌ನಂಥ ಗಂಭೀರರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ಆದರೆ ಇವುಗಳ ಮಧ್ಯದ ಸಂಬಂಧ 'ವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಲಾಗದು.

ಆದರೆ ಕೆಲವು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ವಾಸನಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ (ಡಿಮೊಂಶಿಯಾ)ಯ ಕೊರತೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ವಾಸನೆ, ಕೇವಲ ನೆನಪಿಸುವ ವಿಧಾನದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಪಿಟ್ಸ್‌ಬರ್ಗ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರು, ಬೇಬಿ ಪೌಡರ್, ಬೇಬಿ ಶಾಂಪೂನಂಥ ವಿಶೇಷ ವಸ್ತುಗಳ ಸುವಾಸನೆಯಿಂದ ಬಾಲ್ಯದ ನೆನಪುಗಳು ಜೋಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಬಾಲ್ಯದ ಫೋಟೋಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗಲೂ, ಸುವಾಸನೆಯಿಂದ ಆಗುವಷ್ಟು ನೆನಪು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ವಾಸನೆ ಕೇವಲ ನಮ್ಮ ಸ್ಮರಣಾ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ, ಘಟಿಸಿ ಹೋದ ಘಟನೆಗಳೂ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಸಂತೋಷದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹರಡುವ ಸುಗಂಧ, ಮುಂದೆ ಎಂದಾದರೂ ಮತ್ತೆ ಮೂಗಿಗೆ ಬಡಿದಾಗ ಕಳೆದ ಹೋದ ಸಂತಸದ ಕ್ಷಣಗಳು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಮುಂದೆ ಬಂದು ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ದುಃಖಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯ ಸುಗಂಧವೂ, ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ನಮಗೆ ಆ ದುಃಖವನ್ನು ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿದಾಗ!

ಶೀತ, ನೆಗಡಿ, ತೀವ್ರ ತಲೆನೋವು ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗಳಾದಾಗ ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ವಸ್ತುಗಳ ಸುಗಂಧ, ದುರ್ಗಂಧ ಒಂದೂ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು 'ಎನೊಸ್ಮಿಯಾ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಎನೊಸ್ಮಿಯಾ-ಒಂದು ಗ್ರೀಕ್ ಶಬ್ದವಾಗಿದ್ದು, 'ವಾಸನಾ ಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ' ಎಂಬ ಅರ್ಥವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅನೇಕ ಪುರುಷರು (ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರೂ) ವಾಸನಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಆ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

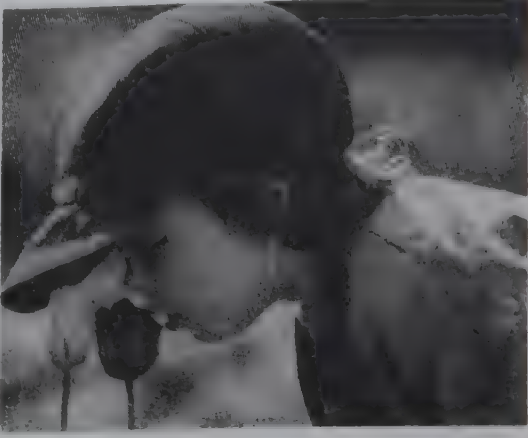
ಎನೊಸ್ಮಿಯಾ ಮನೋಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆಯೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಎನೊಸ್ಮಿಯಾ ಪೀಡಿತ ರೋಗಿ ವಿಚಾರಶಕ್ತಿಯನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ದಿನಚರಿಯ ಕಾಫಿ, ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿಯ ಶರೀರದ ವಾಸನೆ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ತನ್ನ ಶರೀರದ ವಾಸನೆಯನ್ನೂ ಅವನಿಗೆ ಗ್ರಹಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಂದೆ ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿ ಡಿಪ್ರೆಶನ್ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ 1/4ರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸನಾಶಕ್ತಿ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೆ ಬರುತ್ತದೆಯಾದರೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥವರು ಮೂಗಿನ ಬದಲು ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿಯಂಥ ಇತರ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕಷ್ಟೇ.

ವಾಸನಾಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ವಾಸನಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು? ಚಿಕಾಗೋದ ಸ್ಮೆಲ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಟೇಸ್ಟ್ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಫೌಂಡೇಶನ್‌ನ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಎಲನ್ ಹಿರ್ಶ್ ಡಿ. ಅವರು ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನೂ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅವು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ:

1. ಪ್ರತಿದಿನ ಹೊಸ ಸುಗಂಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ

ಹಿರ್ಶ್ ಪ್ರಕಾರ, ಮಸ್ತಿಷ್ಕಕ್ಕೆ ಹೊಸ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ತರಬೇತಿ ನೀಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ಹೊಸ-ಹೊಸ ಸುಗಂಧವನ್ನು ಹೀರುವುದರಿಂದ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಸಕ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೂ ವಾಸನಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಪ್ಪುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಕಿರಾಣಿ



ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿರುವ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲೆತ್ನಿಸಿ. ಉದ್ಯಾನವನದಲ್ಲಿರುವ ಹೂವು-ಎಲೆಗಳ ಸುವಾಸನೆಯನ್ನೂ ಆಸ್ವಾದಿಸಿ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಷ್ಟು ಅವಶ್ಯವೋ ಅಲ್‌ಫ್ಯಾಕ್ಟ್ರಿ ನರಗಳಿಗೂ ಅಷ್ಟೇ ಅವಶ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ಹೊಸ ವಾಸನೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.

2. ಪ್ರತಿದಿನ ಹೊಸರುಚಿ ಸೇವಿಸಿ

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಕ್ಕೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ರುಚಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಾಸನೆ, ವಾಸನಾ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ, ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳ ರುಚಿಯ ಪೂರ್ಣ ಸ್ವಾದ ಸವಿಯಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಹೇಳುವಂತೆ ವಾಸನೆ, ಕೆಲವೊಂದು ಸ್ವಾದದಿಂದಲೇ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೊಸ-ಹೊಸ ವಾಸನೆಯ ಖಾದ್ಯ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಆಹಾರ-ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ವಾಸನೆಯಿಂದ ಗುರುತಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. 'ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ, ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಹೊಸ-ಹೊಸ ಪಕ್ವಾನ್ನಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಅವುಗಳ ಸುಗಂಧವನ್ನು ನೆನಪಿಡಲೆತ್ನಿಸಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಹಿರ್ಶ್.



3. ಧೂಮಪಾನ ತ್ಯಜಿಸಿ

ಧೂಮಪಾನದ ಮೂಲಕ ಶರೀರ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಅಲ್‌ಫ್ಯಾಕ್ಟ್ರಿ ಸೆನ್ಸರ್‌ಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ಹಾನಿಯನ್ನಾದರೂ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮತ್ತೆ 20ರಿಂದ 30 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸೆನ್ಸರ್‌ಗಳು ತಯಾರಾಗುತ್ತವೆ. ಇತರ ಮಸ್ತಿಷ್ಕಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಅನುಕೂಲತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ, ನೀವು ಹಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದು, ನಂತರ ತ್ಯಜಿಸುತ್ತಲೇ ನಿಮ್ಮ ಅಲ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟ್ರಿ ಸೆನ್ಸರ್‌ಗಳು ಮತ್ತೆ ತಯಾರಾಗುತ್ತವೆ.

4. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ

ನಿಮ್ಮ 'ವಾಸನಾಶಕ್ತಿ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅದು ಯಾವುದೋ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿರಬಹುದು. ಇಂಥ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರಿಸಿದಾಗ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ವಯಸ್ಸಿನ ಪ್ರಭಾವ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಸುಮ್ಮನಾಗಬೇಡಿ.

ಸುಗಂಧದ ಲಾಭಗಳು

ಸುಗಂಧವನ್ನು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದೇ 'ಅರೋಮಾ ಥೆರಪಿ' ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದು, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇದನ್ನು ಮೊದಲು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ಸುಗಂಧಗಳು ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿವೆ ಎಂಬು ದನ್ನು ಅವರೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ದೃಢಗೊಳ್ಳುವ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ

ಪೆಪ್ಪರ್‌ಮೆಂಟ್‌ನ ಸುಗಂಧದಿಂದ ಕಾಲೇಜ್ ಅಥ್ಲೀಟ್‌ಗಳ ಸಾಧನೆ ಸುಧಾರಿಸುವ ಅಂಶ ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದರಲ್ಲಿ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಈ ಸುಗಂಧ ಅವರಲ್ಲಿ ತಾವೇ 'ಸುಪರ್‌ಸ್ಟಾರ್' ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಮೂಡಿಸಿತ್ತಂತೆ! ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಅಳೆದಾಗ ಮಲ್ಲಿಗೆಯ ಸುಗಂಧ ಹಾಗೂ ಡೈಮೆಥಿಲ್ ಸಲ್ಫೈಟ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯ ನಿಕದ ಸುವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೆಲವು ಅಥ್ಲೀಟ್‌ಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಾಭ ದೊರೆತಿರುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಗಳು ಆಟಗಾರರ ಸಾಧನೆಯ ಮೇಲೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ.

ಶಾಂತಿಯೂ ಲಭ್ಯ

ನೀವು ವ್ಯಾಕುಲಗೊಂಡಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಮಧುರ ನೆನಪುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವ ಸುವಾಸನೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ- ಹೀಗೆಂದು ಹೇಳಿದವರು ಮನ್‌ಹಾಟನ್‌ನ 'ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಫಾರ್ ಪರ್‌ಫಾರ್ಮೆನ್ಸ್ ಅನ್ಹೆನ್ಸ್‌ಮೆಂಟ್'ನ ನಿರ್ದೇಶಕ, ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಕಿಲ್ ಎ. ವಿಯೆನರ್. ಬಾಸ್ಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರನೊಬ್ಬ ಪಂದ್ಯ ಶುರುವಾಗುವ ಮುನ್ನ ತನ್ನ ಪ್ರಿಯತಮೆಯ ಮೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಮಳವನ್ನು ಕರವಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮೈದಾನಕ್ಕಿಳಿದ. ಪಂದ್ಯ ಸೋಲುವ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಆ ಕರವಸ್ತ್ರದ ಪರಿಮಳ ವನ್ನು ಆವನು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರೆಳೆದು ಕೊಂಡದ್ದೇ ತಡ, ಅವನ ಆಟವನ್ನು ಕಂಡು ಎಲ್ಲರೂ ದಂಗಾಗಿ ಹೋಗಿದ್ದರು! ಈ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಕಂಡವರು ವಿಯೆನರ್ ಅಲ್ಲದೆ ಬೇರಾರೂ ಅಲ್ಲ.

ಏಕಾಗ್ರತೆಗಾಗಿ

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮಿಯಾಮಿಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದರು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಗಣಿತದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಲು ಹೇಳಲಾಯಿತು. ಅವರಲ್ಲಿ



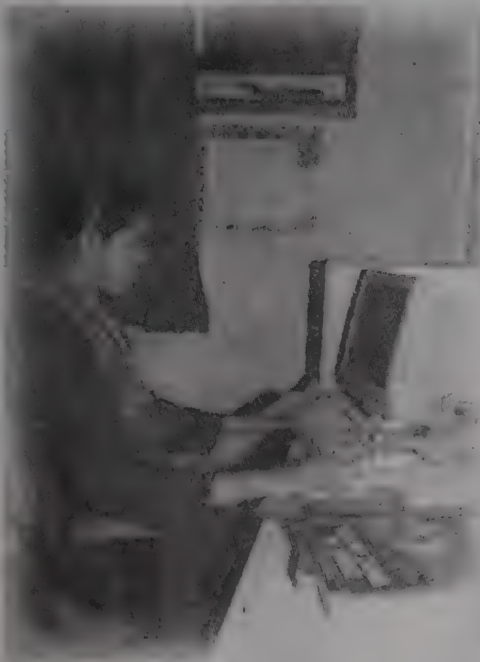
ಮೊದಲು ಲ್ಯಾವೆಂಡರ್‌ನ ಸುಗಂಧ ಹೀರಿದ್ದವರು ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿದರಲ್ಲದೇ ಅವರ ತಪ್ಪುಗಳೂ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದವು. ಸುಗಂಧಯುಕ್ತ ಗಿಡ-ಮೂಲಿಕೆಗಳು ಮನೆಯ ಆವರಣದಲ್ಲಿ, ಗಾರ್ಡನ್‌ನಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ರಾತ್ರಿಗಳೂ ಸುಖಮಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಲ್ಯಾವೆಂಡರ್‌ನ ಸುಗಂಧದಿಂದ ವೃದ್ಧರ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಬಹುದೆಂದು ಬ್ರಿಟಿಷ್ ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಲ್ಯಾವೆಂಡರ್‌ನಿಂದ ಏಕಾಗ್ರತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ■

ಡಬಲ್ ಇನ್‌ಕಂ ನೋ ಸೆಕ್ಸ್



'ಉದ್ಯೋಗಂ ಪುರುಷ ಲಕ್ಷಣಂ' ಎಂಬುದು ಬದಲಾಗಿ ದಶಕಗಳೇ ಕಳೆದಿವೆ. ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟು ಮುಂದುವರಿಯುವುದು ಹೆಸರು, ಹಣ, ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗಳನ್ನು ತಾನೇ ಖುದ್ದಾಗಿ ಗಳಿಸುವುದು ಇಂದು ಪತಿ ಪತ್ನಿಯರಿಬ್ಬರ ಮೊದಲ ಆದ್ಯತೆ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹಗಲು ರಾತ್ರಿಯ ದುಡಿತ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮನೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಮರಳುವುದು ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿಯೇ. ಈ ಪೈಪೋಟಿಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಮನೆ, ಮಕ್ಕಳು, ಸಂಸಾರಗಳಂತಹ ಜಂಜಾಟಗಳಿಗೆ ಸಮಯವೇ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಓದು ಮುಗಿಸಿ ನೌಕರಿ ಹಿಡಿದ ಮೇಲೆ ಮುಂದುವರಿದು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಛಾಪು ಮೂಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕಾದ ಅವಧಿ 25 ರಿಂದ 35 ರವರೆಗಿನ ವಯಸ್ಸು. ಗಂಡು ಯಾವುದೇ ತಡೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ತನ್ನ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಬಸಿರು, ಹೆರಿಗೆ ಬಾಣಂತನಗಳಂತಹ ತಡೆಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಿಗೂ ಬೇಕು ಅದೇ 25 ರಿಂದ 35 ರ ಅವಧಿ. ಕೆರಿಯರ್ ಕಿಡ್ಸ್‌ಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಎರಡನೆಯ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಂಸಾರ, ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ತನ್ನ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಹೆಣ್ಣು ಬಲಿ ಕೊಡುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದ್ದಾಳೆ.



ಆದರೆ ಇಂದು ಕಾಲ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ತ್ಯಾಗಮೂರ್ತಿಯಾಗಲು ಹೆಣ್ಣು ತಯಾರಿಲ್ಲ. ತನಗೆ ಬೇಕಿದ್ದಂತೆ ಬದುಕನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಹಕ್ಕನ್ನು ಕೇಳತೊಡಗಿದ್ದಾಳೆ. ಜೊತೆಗೆ ಬಸಿರು, ಬಾಣಂತನಗಳಿಂದಾಗಿ ಹೆಂಡತಿಯ ಆದಾಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಬ್ಬರೂ ದುಡಿದರೇ ಇಂದು ಬದುಕು ಸಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಮಸ್ಯೆಯೇ. ಹಾಗಾಗಿ ಇಂದು ಡಬಲ್ ಇನ್‌ಕಂ ನೋ ಕಿಡ್ಸ್ ಎಂಬ ಹೊಸ ಫ್ಯಾಷನ್‌ನತ್ತ ಹೆಚ್ಚಿನ ದಂಪತಿಗಳು ಒಲವು ತೋರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ದಾಂಪತ್ಯದ ಸಾರ್ಥಕವಿರುವುದೇ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿತ್ತು. ಮಗು ದಂಪತಿಗಳ ಕನಸಾಗಿತ್ತು ಬದುಕಲು, ಇನ್ನಷ್ಟು ಗಳಿಸಲು ಸಾಧಿಸಲು ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಪ್ರೇರಣೆಯೇ ಮಕ್ಕಳಾಗಿದ್ದರು, ಮಗುವಿನ ಆಗಮನದೊಂದಿಗೆ ಬದುಕಿಗೊಂದು ಹೊಸ ಅರ್ಥ, ಹೊಸ ಕಾರಣ ದೊರೆತಂತಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇಂದು ಈ ಮನೋಭಾವನೆಗಳೇ ಬದಲಾಗಿವೆ. ಬೆಸೆಯುವ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಗಳೇ ಅವರ ಕೂಸಾಗಿದೆ. ಗಂಡ ಹೆಂಡಿರನ್ನು ಬೆಸೆಯುವ ನಂಟಾಗಿದ್ದ ಮಗುವೇ ಇಲ್ಲದ ಮೇಲೆ ಅವರ ಪರಸ್ಪರ ನಂಟೂ ಸಡಿಲಗೊಂಡಿದೆ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ಪರಸ್ಪರರಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. 'ಡಬಲ್ ಇನ್ ಕಂ ನೋ ಸೆಕ್ಸ್' ಎಂಬ ಹೊಸ ಟ್ರೆಂಡ್ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಜತಿನ್ ಮತ್ತು ಲತಾರ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಐದು ವರ್ಷಗಳು ಕಳೆದಿವೆ. ಜತಿನ್ ಒಬ್ಬ ಯಶಸ್ವೀ ವಕೀಲ. ಲತಾ ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪೆನಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ವೈಸ್ ಪ್ರೆಸಿಡೆಂಟ್. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎಂಟು ಗಂಟೆಗೆ ದಿನಚರಿ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಯಾವಾಗ ಮುಗಿಯುತ್ತದೆಂಬುದು ಅವರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕ್ಲಯಿಂಟ್, ಟೂರಿಂಗ್ ಪಾರ್ಟಿಗಳ ಮಧ್ಯೆ ದಿವಸ ಕರಗಿ ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಪಾದನೆ , ಶ್ರೀಮಂತ ಬದುಕು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರಾಗಲು ಸಂಸ್ಕಾರದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಹೊರಲು ಮಾತ್ರ ಅವರ ಬಳಿ ಸಮಯವಿಲ್ಲ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಪರಸ್ಪರರಿಂದ ಕೂಡಾ ದೂರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮದುವೆ ತನ್ನ ಅರ್ಥವನ್ನೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಅವರ ಪಾಲಿಗೆ *ಲಿವಿಂಗ್ ಟುಗೆದರ್* ಮಾತ್ರ ಆಗುಳಿದಿದೆ.

ಅನೇಕ ದಂಪತಿಗಳ ಲೈಂಗಿಕ ಬದುಕು ಇಂದು ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿಲ್ಲ, ಕಾರಣ ಯಾವುದೇ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ , ಬದಲು ಸಮಯದ ಅಭಾವ ಸೆಕ್ಸ್ ಕೂಡಾ ವೇಗದ ಬದುಕಿನ ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯಂತೆ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಬೇಕಾದ ಒಂದು ಕೆಲಸದಂತೆ ನಡೆದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಬಿಡುವು ಎಂಬುದು ಕನಸಿನ ಗಂಟಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಬದುಕಲು ಅವರು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾರೆಂದಲ್ಲ. ಅದಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಆಯ್ಕೆಯೇ ಅವರ ಬಳಿ ಇಲ್ಲವೆಂಬಂತೆ ಬದುಕು ಜಟಿಲಗೊಂಡಿದೆ. ಮನೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿದ ಮೇಲೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಆಫೀಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಚಿಂತೆಗಳಲ್ಲೇ ದಂಪತಿಗಳು ಮುಳುಗಿರುವುದು

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಎಲ್ಲದರ ಮಧ್ಯೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧವೇರ್ಪಟ್ಟರೂ ಅದು ಮನಸ್ಸು ದೇಹಗಳ ಮಿಲನವಾಗದೆ ಬರಿಯ ಒಂದು ಯಾಂತ್ರಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಷ್ಟೇ ಆಗುತ್ತಿದೆ.

ಸಮಾಜದ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ರೀತಿ ಇದಾದರೆ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದಲ್ಲಿನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಕೆರಿಯರ್ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗಳು ಹೆಂಡತಿಯ ಸಂಪಾದನೆ ಅನಿವಾರ್ಯವೆನಿಸಿದೆ. ನಾಲ್ಕು ಕಾಸು ಸಂಪಾದಿಸಲೋಸುಗ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಹೊರಗೂ ಗಾಣದೆತ್ತಿನಂತೆ ದುಡಿಯುವುದು ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಮಹಿಳೆಯರ ಹಣೆಬರಹ. ದುಡಿತದ ಜೊತೆಗೆ ಮನೆಯ ಕೆಲಸಗಳು ಮಕ್ಕಳು ಇವನ್ನೆಲ್ಲಾ ನಿಭಾಯಿಸುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಸುಸ್ತಾಗಿರುತ್ತಾಳೆಂದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಇಚ್ಛೆಯೆಂಬುದು ಮೂಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಪರಸ್ಪರರನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ಬಯಸಿ ಮದುವೆಯಾದ ಪ್ರೇಮ ವಿವಾಹಗಳ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿಲ್ಲ. ಪ್ರೀತಿ, ಕಾಳಜಿಗಳು ಮನದಾಳದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗಲೂ ಬದುಕು ಮಾತ್ರ ಕನಸು ಕಂಡಂತಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಪರಸ್ಪರ ಮನಬಿಚ್ಚಿ ಮಾತಾಡುವುದು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪರಸ್ಪರರ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುವುದು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಸಮಯವೂ ಇಲ್ಲ, ಸಂಯಮವೂ ಇಲ್ಲ.

ಸೆಕ್ಸ್ ಒಂದು ಥೆರಪಿಯಿದ್ದಂತೆ, ಪ್ರಕೃತಿ ಸಕಲ ಜೀವರಾಶಿಗೆ ನೀಡಿರುವ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ವರದಾನ 'ಸೆಕ್ಸ್' ಯಾವುದೇ ಖರ್ಚಿಲ್ಲದೆ ಪತಿ ಪತ್ನಿ ಪರಸ್ಪರರಿಗೆ ನೀಡಬಹುದಾದ ಅದ್ಭುತ ಆನಂದದ ಕೊಡುಗೆ ಪರಸ್ಪರರನ್ನು ತನುಮನಗಳಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಿಕೊಂಡು ಭಾವನೆಗಳನ್ನ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳ ಆಯಾಸ ಪರಿಹರಿಸಿ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವ ಸಾಧನ ಇದಾಗಬಲ್ಲುದು. ಉತ್ತಮ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವ ಪತಿ ಪತ್ನಿಯರು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬೇಗನೇ ಹೊರಬರಬಲ್ಲರು. ಪತಿ ಪತ್ನಿಯರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಇನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುವ ಆಳದಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯೂ ಕಾಮಕ್ಕಿದೆ. ಪತಿ ಪತ್ನಿಯರ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧವು ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಬಲ್ಲುದು.

ಈ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಬದುಕುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಪತಿ ಪತ್ನಿಯರೂ ಖಂಡಿತಾ ಮಾಡಬೇಕು ಈಗಾಗಲೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವವರು ಮತ್ತೆ ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಗಳಿಸಬೇಕು. ವಾರಾಂತ್ಯವನ್ನು ಪತಿ ಗ ಪತ್ನಿಯರು ಜೊತೆಯಾಗಿ ಹೊರಗೆಲ್ಲಾದರೂ ಕಳೆಯುವುದು ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದು, ಜೊತೆಗೆ ಕುಳಿತು ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರೇಮ ಸಿನಿಮಾಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದು ಇವು ಮತ್ತೆ ಪತಿ ಗ ಪತ್ನಿಯರನ್ನು ಒಳಗೆ ತರಬಲ್ಲವು. ತೀರಾ ಸರಿಪಡಿಸಲಾಗದಷ್ಟು ಸಂಬಂಧಗಳು ಹದಗೆಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಅಂಥವರಿಗಾಗಿ ಮ್ಯಾರೇಜ್ ಕೌನ್ಸಿಲರ್‌ಗಳೂ ಈಗ ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೇ ಸಂಕೋಚವಿಲ್ಲದೆ ಅಂತಹ ಕೌನ್ಸಿಲರ್‌ಗಳ ಸಹಾಯ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದೂ ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ■

ಬ್ರಾದ ಹುಕ್ ಚೆಕ್ ಮಾಡಿ

ಬಹುತೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಬ್ರಾ ಖರೀದಿಸಿದ ನಂತರ ಅದರ ಹುಕ್‌ನ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವನ್ನೇ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸಣ್ಣ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಅಪಮಾನ ಮಾಡೀತು ಎಚ್ಚರ! ಹುಕ್‌ನ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

- ಬ್ರಾಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಹುಕ್‌ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲ ಬ್ರಾಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ಹುಕ್‌ಗಳಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವುಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು, ಕೆಲವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹುಕ್‌ಗಳಿರುತ್ತವೆ.
- ಒಂದು ಹುಕ್‌ನ ಬ್ರಾ ಖರೀದಿಸುವಾಗ ಆ ಬ್ರಾ ನಿಮಗೆ ಸರಿ ಹೊಂದುತ್ತದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಒಂದು ಹುಕ್‌ನ ಬ್ರಾ ಧರಿಸಿರುವಾಗ ಅದು ಇತರರ ಮುಂದೆ ಹರಿದುಬಿಟ್ಟರೆ ಕಷ್ಟ. ಇದು ನೆನಪಿರಲಿ.
- ಎರಡು ಹುಕ್‌ಗಳ ಬ್ರಾಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.
- ಮೂರು ಹುಕ್‌ಗಳ ಬ್ರಾ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ.
- ಕೆಲ ಬ್ರಾಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಹುಕ್‌ಗಳಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಟೀಲ್,ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಂ ಹುಕ್‌ಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ.
- ಹುಕ್‌ರಹಿತ ಬ್ರಾಗಳನ್ನು ಮೇಲಿನಿಂದ ಧರಿಸಬಹುದು.
- ಕೆಲ ಬ್ರಾಗಳಲ್ಲಿ ಹುಕ್ ಮುಂದೆ ಇದ್ದರೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವುಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಇರುತ್ತವೆ. ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಬ್ರಾ ಖರೀದಿಸುವಾಗ ಹುಕ್‌ಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಲಿಯಲಾಗಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

ಹುಕ್‌ನ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಿದರೆ ತೊಂದರೆ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ.

ಕಣ್ಣು - ಹೃದಯಗಳ ನೇರ ಸಂಬಂಧ !!

ಜಪಾನಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಪರೂಪದ ವಿಷಯವೊಂದನ್ನು ಹೊರಗೆಡವಿದ್ದಾರೆ. ಹೃದಯಸ್ತಂಭನಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದವರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾದವರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ರೆಟಿನಾವು ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ದೃಢಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸೈಟಾಮದ ಜಿಟಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಲೆಯ ಎಂ. ಕವಾಕೂಲ ಮತ್ತು ಸಂಗಡಿಗರು, ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ 'ಕಾಟನ್ ವೂಲ್' ಚುಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ರೆಟಿನಾದ ಸುತ್ತ ಕಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳು ಕರೊನರಿ ಅಪಧಮನಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಬಲೂನ್ ಕ್ಯಾಥೆಟರ್‌ನಿಂದ ಶುದ್ಧ ಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕಣ್ಣಿನ ನ್ಯೂನತೆಗೂ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನಕ್ಕೂ ಹೇಗಿದೆ ನೋಡಿ ಸಂಬಂಧ ! ●

ತೆಳ್ಳಗಾಗುವ ಕಸರತ್ತು ತಂದೀತು ಆಪತ್ತು

ತಂದೀತು ಆಪತ್ತು

•••

ಏನಾದರೂ ಮಾಡಿ ತೆಳ್ಳಗಾಗಬೇಕು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗದಂತೆ ಹರಡುತ್ತಿದೆ. ಆಸಕ್ತರನ್ನು ತೆಳ್ಳಗಾಗಿಸುವ ಏಕಮೇವ ಉದ್ದೇಶದ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗಳು ಅಣಬೆಗಳಂತೆ ತಲೆ ಎತ್ತುತ್ತಿವೆ. ಆದರೆ ತೆಳ್ಳಗಾಗುವ ಪಥದಲ್ಲಿ ಹೊರಟವರು ತೀವ್ರ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿ, ಸಾವಿನ ಮನೆಯ ಕದ ತಟ್ಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ, ಗೊತ್ತೇ?

•••

ತೆಳ್ಳಗಾಗಬೇಕು ಎಂಬ ವ್ಯಾಮೋಹ ಎಂತೆಂಥವರನ್ನೂ ನರಳಿಸಿಹಾಕಿದೆ. ಅನೇಕರನ್ನು ಸಾವಿನ ಸದನಕ್ಕೂ ಕಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಆಗಷ್ಟೇ ಹದಿಹರೆಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟವರು, ಪಾಪ್‌ಸ್ಟಾರ್‌ಗಳು, ಆಟಗಾರರು, ಮಕ್ಕಳು, ಮುದುಕರು-ಹೀಗೆ ಯಾರಾದರೂ ಆಯಿತು; ಅರಿಯದೆಯೋ, ಅರಿತೋ ಆ ವ್ಯಾಮೋಹದ ತೆಕ್ಕೆಗೆ ಬಿದ್ದು ಇನ್ನಿಲ್ಲದಂತೆ ನಲುಗಿಹೋದವರೇ ಹೆಚ್ಚು.



ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. 70ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ 'ದಿ ಕಾರ್ಪೆಂಟರ್ಸ್' ಎಂಬ ಸಂಗೀತಗಾರರ ಗುಂಪೊಂದು ಇತ್ತು. ಸಾಕಷ್ಟು ಖ್ಯಾತವಾದುದೇ. ಆ ಗುಂಪಿನ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದವಳು ಕರೆನ್ ಕಾರ್ಪೆಂಟರ್. ಆಕೆಗೆ ಹೆಸರಿತ್ತು, ಖ್ಯಾತಿಯಿತ್ತು, ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಅಭಿಮಾನಿಗಳಿದ್ದರು. ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗಿದ್ದಳು, ಸಂಕೇತವಾಗಿದ್ದಳು. ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿ ಇದೆ ಎನ್ನುವಾಗ ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ತೆಳ್ಳಗಾಗಬೇಕೆಂಬ ಹುಚ್ಚು ಅರಳಿಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಹೋಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ ಗುರಿಯಾದಳು. 1983ರಲ್ಲಿ ಆಕೆ ಮರಣ ಹೊಂದಿದಾಗ ವಯಸ್ಸು ಕೇವಲ ಮೂವತ್ತೊಂಬತ್ತು. ತೂಕ 50 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ.ಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಇತ್ತು. ಆದರೆ ಆಗ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಇರಲಿಲ್ಲ.

ಕ್ರಿಸ್ಟಿ ಹೆನ್ರಿಚ್ ಎಂಬಾಕೆ 1980ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಕಂಡ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟಿಕ್ ಪಟುಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬಳು. 1988ರಲ್ಲಿ ಬುಡಾಪೆಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಆಯ್ಕೆದಾರರು ಆಕೆಗೆ 'ನೀನು ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ತಂಡಕ್ಕೆ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಬೇಕು ಎಂಬುದೇ ಆದರೆ ತೂಕವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಕಠಿಣ ಸೂಚನೆ ಕೊಟ್ಟುಬಿಟ್ಟರು. ಆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ತೆಳ್ಳಗಾಗಲೇಬೇಕೆಂಬ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿತು. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ ತುತ್ತಾದಳು. ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಂತೂ ಆಕೆಯ ತೂಕ ಕೇವಲ 21 ಕಿಲೋಗ್ರಾಂಗಳಿಗೆ ಇಳಿದಿತ್ತು! ಈ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಶಿಕಾರಿಯಾಗಿ 1994ರಲ್ಲಿ ಮರಣ ಹೊಂದಿದಾಗ ಆಕೆಯ ವಯಸ್ಸು 22 ಅಷ್ಟೆ.

ಅದೆಲ್ಲಾ ಇರಲಿ, ರಾಜಕುಮಾರಿ ಡಯಾನಾಳಂಥವಳೂ ಈ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಳು ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತೇ? ತಾನು ತೆಳ್ಳಗಾಗಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ ಆಕೆಯನ್ನು ಈ ರೋಗದ ಹೆಬ್ಬಾಗಿಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ 'ತಾನು ಯಾತಕ್ಕೂ ಬೇಡದವಳು' ಎಂಬ ಭಾವನೆಯ ಒಂದು ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಆಕೆ ಆಹಾರ ಸಂಬಂಧ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ ಸಿಲುಕಿದ್ದಳು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಆಕೆಯ ಸಹೋದರನೇ ಆಕೆಯ ಮರಣಾನಂತರ ವಿವರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದ್ದ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿ ಆಕೆ ಸಾಯದೇ ಹೋಗಿದ್ದರೆ ಈ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ಸಾಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇತ್ತು!

ತೀರಾ ತೆಳ್ಳಗಿರುವುದೇ ಒಂದು ಫ್ಯಾಷನ್ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇಂದು ನಿನ್ನೆಯದಲ್ಲ. ಮೇಲಿನ ಘಟನೆಗಳು ತೋರುವಂತೆ ದಶಕಗಳಿಂದ ಹರಿದು ಬಂದಿದ್ದು. ಆದರೆ ತೆಳ್ಳಗಿರುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಆರೋಗ್ಯಕರವೇ? ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಘಟನೆಯ ಪ್ರಕಾರ, "ರೋಗವಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ಮಾನ್ಯ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಭೌತಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ಅತ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವವನು.'' ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ದೃಷ್ಟಿ ಕೋನದಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೆ-ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೋಶ ಮತ್ತು ಅಂಗಗಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದುದೇ ಆದರೆ ಅದು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸ್ಥಿತಿ.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಬಾಹ್ಯ ಸೂಚನೆಗಳೆಂದರೆ ಸಹಜ ವರ್ಣ, ಹೊಳಪುಳ್ಳ ಕಣ್ಣುಗಳು, ಕಾಂತಿಯುತ ಕೂದಲು, ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟದ ಚರ್ಮ, ಸ್ವಚ್ಛ ಶ್ವಾಸ, ಹೊತ್ತುಹೊತ್ತಿಗೆ ಹಸಿವೆಯಾಗುವಿಕೆ, ಗಾಢ ನಿದ್ರೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ. ಇವಲ್ಲದೆ ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಲಿಂಗವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ದೇಹದ ತೂಕ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ಭುವಿಯ ಮೇಲೆ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾದರೂ ಈ ಮಟ್ಟದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಾಧಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ ಎಂದೇ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕು.

ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ತೂಕವು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಇಳಿದು ಹೋಗುವುದು



ಈ ಜೀವನ ಕ್ರಮ ನಿಮ್ಮದಾಗಲಿ

- ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೆನಪಿಡಿ, ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ಏನನ್ನು ತಿಂದರೂ ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಊದಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.
- ವಿಭಿನ್ನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.
- ಹೊಸ ಆಹಾರಗಳನ್ನು, ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ, ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
- ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಗೆ ರುಚಿಯಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ತಪ್ಪು. ತೀರಾ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಬಳಸುವುದು ಯೋಗ್ಯ.
- ತೀರಾ ಸುಸ್ತಾದಾಗ ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿ ತಿನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತಹ ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಂಡಿರಿ. ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರಗಳಿಗಿಂತ ಅವು ಉತ್ತಮ.
- ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಆದರೆ ಜಿಡ್ಡಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನೇ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ನೀರು ಮತ್ತು ಇತರ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಪೆಪ್ಸಿ, ಕೋಕ್‌ನಂತಹ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಈ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಲವಣಾಂಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.
- ಮಕ್ಕಳು ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡದಿರುವುದು ಸಹಜ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬಾರದು. ಬದಲಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿನ್ನಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಪರ್ಯಾಯ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಕು. ಅತಿ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಿಸುವುದೂ ಸಲ್ಲ.
- ಟಿ.ವಿ. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು, ಫ್ಯಾಷನ್ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು, ಜತೆಗಾರರ ಒತ್ತಡ ಇವುಗಳಿಗೆ ಮಣಿದು ವಿವೇಚನಾರಹಿತವಾಗಿ ಏಕಾಏಕಿ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಫ್ಯಾಷನ್ ಷೋಗಳಿಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತಿರುವ ಖ್ಯಾತಿ ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಅತ್ಯಂತ ತೆಳ್ಳನೆಯ ರೂಪದರ್ಶಿಗಳು ಪಡೆಯುವ ಕೀರ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚಿನ ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ತೆಳ್ಳಗಾಗಬೇಕೆಂಬ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕತೊಡಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಫ್ಯಾಷನ್ ಷೋ, ಸೌಂದರ್ಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಒಂದು ವಿಷಯವಂತೂ ಸ್ಪಷ್ಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ - ದಿನಗಳೆದಂತೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಹುಡುಗಿಯರ ಎತ್ತರ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ, ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಂದರೆ ತಮ್ಮ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕನಾದ ತೂಕವಿಲ್ಲದೆ, ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತೆಳುವಾಗಿರುವವರನ್ನು ಇಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಹಾಗಿರುವುದೇ ಚೆಂದ ಎಂದು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಹಜವಾಗಿ ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದಾನೆ ಎಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅವನ ಆನುವಂಶೀಯತೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ರೋಗ ಅವನನ್ನು ಪೀಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಿರಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹಾಗೂ ನಿರಂತರ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದಲೂ ವ್ಯಕ್ತಿ ತೆಳ್ಳಗಾಗಬಹುದು. ಆಧುನಿಕ ಆಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಔಷಧಿ ಕಂಪೆನಿಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮತ್ತು ಅಪಾಯರಹಿತವಾಗಿ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕರಗಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿವೆ. ಅದರರ್ಥವೆಂದರೆ, ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನ ತೆಳ್ಳಗಾಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಇನ್ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಸಮರ್ಥಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಬೆಂಬಲವೂ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಹದಿಹರೆಯದ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಹುಡುಗಿಯರು 'ಪರಿಪೂರ್ಣ' ಆಕಾರವನ್ನು ತಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅಸಾಧ್ಯವೆನಿಸಿದರೂ ಉಪವಾಸಕ್ಕೆ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಗುರಿಯೆಂದರೆ ಫ್ಯಾಷನ್ ಷೋಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ತೆಳ್ಳಾನುತೆಳ್ಳನೆಯ ರೂಪದರ್ಶಿಗಳು. ಈ ಹುಡುಗಿಯರ ಪಾಲಿಗೆ ಅವರೇ ಪರಿಪೂರ್ಣ ದೇಹ ವಿನ್ಯಾಸ ಉಳ್ಳವರು!

ಆದರೆ ಸತ್ಯ ಸಂಗತಿಯೇ ಬೇರೆ. ಇಂತಹ ರೂಪದರ್ಶಿಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿರುವ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಪ್ರಕಾರ ಅವರ ತೂಕ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಶೇ.23ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ತಮಾಷೆ ಎಂದರೆ, ಅಗತ್ಯ ಸಂಗತಿಯೇ ಶೇ.15ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ತೂಕವನ್ನು ಕ್ಷುಧಾನಾಶವೆಂಬ (Anerexia) ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಗುಣಲಕ್ಷಣವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರು ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು 'ಪರಿಪೂರ್ಣ' ದೇಹದವರು ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೋ, ಅವರು ನಿಜವಾಗಿ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ! ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಯಲು ಮಾಡಲೇಬೇಕಾದ ಮತ್ತೊಂದು ಸತ್ಯ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ-ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುವ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ರೂಪದರ್ಶಿಗಳಾಗಲೀ, ನಾಯಕ-ನಾಯಕಿಯರಾಗಲಿ ನಿಜವಾಗಿ ಅಷ್ಟು ಸುಂದರವಾಗಿ ಇರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಆ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು 'ಟಚ್-ಅಪ್' ಮಾಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದ ಮೇಲೆ ನಾವೂ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಬೇಕು ಎಂದು



ನಂಬಿಕೆ: ಸತ್ಯಾಸತ್ಯತೆ

ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆ	ಸತ್ಯ ಸಂಗತಿ
1. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಿಂದ ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರು ಮಾತ್ರ ನರಳುತ್ತಾರೆ.	ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಳ್ಳುವುದೇನೋ ನಿಜ. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳು, ಗಂಡಸರು, ವಯಸ್ಸಾದ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಪೀಡಿಸುತ್ತದೆ.
2. ಈ ಬಗೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಗೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ.	ಗುಣವಾಗಬೇಕೆಂಬ ಛಲ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡರೆ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಮುಖರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ.
3. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯು ಕೇವಲ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು.	ಆಹಾರವು ಈ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ ಮಾತ್ರ. ಅಂತರ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೇರಾವುದೋ ತೀವ್ರ ರೋಗ ಪೀಡಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಅದರ ಗುಣಲಕ್ಷಣವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ, ತೂಕ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನೊಳಗಿನ ಯಾತನಾಮಯ ನೋವುಗಳನ್ನು ಮರೆಯಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಅತಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಸಮಾಧಾನಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.
4. ಕೂಳು ಕಾಮಾಲೆರೋಗದಿಂದ (ಕ್ಷುದ್ರೋಗ: Bulimia) ನರಳುತ್ತಿರುವವರು ತಮ್ಮ ದೇಹದಿಂದ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು, ತಾವು ತಿಂದಿದ್ದನ್ನು ಬೇಕಂತಲೇ ವಾಂತಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.	ಕೂಳು ಕಾಮಾಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು ಎಲ್ಲರೂ ಆ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೇ ಮೊರೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ವೀರೇಚಕಗಳು, ಮೂತ್ರೋತ್ತೇಜಕಗಳು, ಅತಿಯಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇಲ್ಲವೇ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಉಪವಾಸಗಳಿಗೂ ಮೊರೆ ಹೋಗುವುದಿದೆ.
5. ಕ್ಷುಧಾನಾಶದಿಂದ (Anorexia) ನರಳುತ್ತಿರುವವರನ್ನು ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೇ ಗುರುತಿಸಿಬಿಡಬಹುದು.	ತೀರಾ ಕೃಶವಾಗಿಲ್ಲ, ಬಡಕಲಾಗಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಒಂದೇ ಕಾರಣವನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು 'ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕ್ಷುಧಾನಾಶದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದು ಮೂರ್ಖತನ. ಅಂತಹವರ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಅಪಾಯದ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿರಬಹುದು.
6. ಕ್ಷುಧಾನಾಶ ಪೀಡಿತರು ಚಾಕೋಲೇಟ್‌ಗಳು ಮೊದಲಾದುವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ.	ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಷುಧನಾಶ ಪೀಡಿತರು ಅಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ದೂರವಿಡುವುದು ಸತ್ಯ; ಆದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಅಲ್ಲ. ಯಾವನೋ ಒಬ್ಬ ಕ್ಷುಧಾನಾಶ ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಕೇವಲ 300 ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದಾನೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅಂತಹವನು ಇಡೀ ದಿನಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ಒಂದು ಚಾಕೊಲೇಟ್ ಬಾರ್ ಸೇವಿಸಿ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದುಬಿಡಬಹುದು.
7. ಕ್ಷುಧಾನಾಶ ಪೀಡಿತರು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಅದನ್ನು ವಾಂತಿ ಮಾಡಿ ಹೊರ ಹಾಕಬೇಕು ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದು ದೂರವೇ ಉಳಿಯಿತು.	ಯಾವಾಗಲಾದರೊಮ್ಮೆ ದೊಡ್ಡ ಮಟ್ಟದ ಸಮಾರಾಧನೆಗೆ ಕ್ಷುಧಾನಾಶ ಪೀಡಿತರು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡುವುದುಂಟು. ಕೆಲವು ಕ್ಷುಧಾನಾಶ ಪೀಡಿತರು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯ ಸೇವನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟು ಭಯಭೀತವಾಗಿರುತ್ತಾರೆಂದರೆ, ಕುಡಿದ ನೀರನ್ನೂ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಬಿಡುವುದುಂಟು!
8. ಕೂಳು ಕಾಮಾಲೆಯಿಂದ ಯಾರೇನೂ ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲ.	ಕೂಳು ಕಾಮಾಲೆಯಿಂದ ನರಳುವವರು ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಮೃತರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಅದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಕಡಿಮೆ ಪೊಟಾಷಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣ ಇಲ್ಲವೇ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಲೈಟ್ ಅಸಮತೋಲನ. ಕೆಲವರು ಆಹಾರ ನಳಿಕೆ ರಂಧ್ರವಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೂ ಸಾಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ವೀರೇಚಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಇಲ್ಲವೇ ಅತಿಯಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ತೆಳ್ಳಗಾಗಬಯಸುವವರು ಹೀಗೆ ಸಾಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.
9. ಅವಶ್ಯವಿರಲಿ, ಇಲ್ಲದಿರಲಿ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯೇನೂ ಅಲ್ಲ.	ಅದು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಕ್ಷುಧಾನಾಶ ಮತ್ತು ಕೂಳು ಕಾಮಾಲೆಯಷ್ಟೇ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕೂಡ ಹೌದು.
10. ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಿಂದ ಜನರು ನರಳುವುದಿಲ್ಲ.	ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಿಂದ ನರಳುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು.

ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಂಡು ಇನ್ನಿಲ್ಲಂತೆ ದೇಹ ದಂಡಿಸುವುದು ಮೂರ್ಖತನದ ಪರಮಾವಧಿಯೇ ಸರಿ.

ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಕೆಲವು ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಂಡುಬರುವುದಿದೆ. ಕೆಲವು ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳು ತೆಳುವಾಗಿರಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆ, ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟಿಕ್, ಫಿಗರ್ ಸ್ಕೇಟಿಂಗ್, ಸಿಂಕ್ರೋನೈಸ್ಡ್ ಸ್ವಿಮ್ಮಿಂಗ್ ಇತ್ಯಾದಿ. ಇಂತಹ ಆಟಗಳ ನಿರ್ಣಾಯಕರು ತೆಳುವಾಗಿ ಇರುವ ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳಿಗೆ ಸುಂದರವಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದರಿಂದ, ಅಂತಹ ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳು ತೆಳುವಾಗಲು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಬಲೆಗೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್, ವಾಲಿಬಾಲ್ ಮೊದಲಾದ ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ಆಡುವವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ತೆಳ್ಳಗಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿರುವ ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳು ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಸಾಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ತೂಕದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾದ ಇಳಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ ಯಾರಿಗಾದರೂ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಬಂದಾಗ ಅದರ ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭದ ವಿಚಾರವೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಹತ್ತಾರು ಕಾರಣಗಳು ಇರಬಹುದು. ತೂಕ ಇಳಿಕೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಉಂಟಾಗಿದೆ ಎಂದಾದ ಮೇಲೆ ಕೇಸ್ ಹಿಸ್ಟರಿ, ದೈಹಿಕ ಪರಿಶೀಲನೆ, ರೇಡಿಯಾಲಜಿ ಪರಿವೀಕ್ಷಣೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತೂಕ ಇಳಿಕೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಉದರ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳು ಅಥವಾ ಖಿನ್ನತೆ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ತೂಕ ಇಳಿಕೆಯ ಕಾರಣ ಪತ್ತೆಯಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯತೆಯೂ ಬಂದೊದಗುವುದುಂಟು. ಏಕೆಂದರೆ ಖಿನ್ನತೆ, ಡಿಮೆನ್ಶಿಯಾ, ಅನೋರೆಕ್ಸಿಯಾ ನರ್ವೋಸಾ ಮೊದಲಾದ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ತಮಾಷೆಯೆಂದರೆ, ತೆಳ್ಳಗಾಗಬೇಕೆಂಬ ಹುಚ್ಚು ಎಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆಯೋ ಅದೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದಪ್ಪಗಾಗುತ್ತಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಘಟನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಮುಂದುವರೆದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ.50ರಷ್ಟು ವಯಸ್ಕರು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ದಪ್ಪಗಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತದಂತಹ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ಶೇ.50ರಷ್ಟು ವಯಸ್ಕರು ಆಹಾರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅವರು ತೆಳ್ಳಗಾಗಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಿದೆ.

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅರಿವಿರಬೇಕಾದ ಒಂದು ಅಂಶವೆಂದರೆ ಬೊಜ್ಜಿಗೂ, ಹೆಚ್ಚು ತೂಕವಿರುವುದಕ್ಕೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕನಾಗಿ ಎಷ್ಟು ತೂಕವಿರಬೇಕೋ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಶೇ.20ರಷ್ಟು (ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಾದರೆ ಶೇ.25ರಷ್ಟು) ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಬೊಜ್ಜು ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಡಿ ಮಾಸ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ (ಬಿ.ಎಂ.ಐ.) ಪ್ರಕಾರ 30 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ./ಮೀ^{2}ಗಿಂತಲೂ ಯಾರು ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತಾರೋ ಅವರನ್ನು ಬೊಜ್ಜು ಪೀಡಿತರು ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. 25 ರಿಂದ 299ರ ನಡುವೆ ಬಿ.ಎಂ.ಐ. ಹೊಂದಿದವರನ್ನು ಅತಿ ತೂಕದವರು ಎಂದು ಮಾತ್ರ ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ಬೊಜ್ಜುಪೀಡಿತರಲ್ಲ.

ಆಸಕ್ತರನ್ನು ತೆಳ್ಳಗಾಗಿಸಲೆಂದೇ ಈಗಾಗಲೇ ಅನೇಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಡಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಔಷಧಿಗಳೆಂದರೆ ಆ್ಯಂಫೆಟಮೈನ್‌ಗಳನ್ನು (Amphetamine) ಹೊಂದಿರುವ ಔಷಧಿಗಳು. ಅವು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಜೊತೆಗೆ ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯ ಕೂಡಾ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ದೈಹಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೊಳಗೆ ಅಡ್ರಿನಲೈನ್ ಸೇರುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. 1950 ಮತ್ತು 60ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ತೂಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಬಗೆಯ ಔಷಧವನ್ನೇ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಜಾಸ್ತಿ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಿಂದ ಅವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬ್ಯಾನ್ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಇಷ್ಟಾದರೂ ಕಾನೂನು ಬಾಹಿರವಾಗಿ ಆ್ಯಂಫೆಟಮೈನ್ ಸಲ್ಫೇಟ್ ಅನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಕಡೆ ಇವು ಬಿಳಿ ಪುಡಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವುದೂ ಇದೆ.



ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜಿನ ವಿರುದ್ಧ ರೂಪಿಸಲಾಗಿರುವ ಔಷಧಿಗಳೆಂದರೆ ಡೆಕ್ಸ್‌ಫೆನ್‌ಫ್ಲೂರಮೈನ್ (Dexfenefluramine) ಮತ್ತು ಫೆನ್‌ಫ್ಲೂರಮೈನ್ (Fenfluramine). ಈ ಔಷಧಿಗಳು ಆ್ಯಂಫೆಟಮೈನ್‌ಗಳಂತೆ ಸೇವನೆಯ ಚಟ ಹಿಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಡೆಕ್ಸ್‌ಫೆನ್‌ಫ್ಲೂರಮೈನ್‌ಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲೇ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದ ಸೆರೆಟೋನಿನ್ ಸ್ರವಿಕೆಯ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಿ ಸುಳ್ಳು ಸುಳ್ಳೆಯಾದರೂ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ ನೆಮ್ಮದಿ ಲಭಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮೊದಲಿನಷ್ಟು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ತೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ. ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಹಸಿವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಇಂತಹ ಔಷಧಿಗಳು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ರೋಗವಾದ 'ಪಲ್ಮೋನರಿ ಹೈ ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಷರ್' ಕೂಡಾ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಿಂದ ವಾಪಸು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು.

ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು 1960ರ ದಶಕದ ಕೊನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ 1970ಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಅನೋರೆಕ್ಸಿಯಾ ನರ್ವೋಸಾವನ್ನು ತೀರಾ ವಿರಳವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕುತೂಹಲಕರ ರೋಗ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆ ಬಳಿಕ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಹೋಯಿತು.

ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸದ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ

- ಶೇ.5ರಷ್ಟು ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರು ಮತ್ತು ನವತರುಣಿಯರು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.
- ಈ ಬಗೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ 10 ರಿಂದ 20 ಪಟ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ.
- ಮೇಲ್ವರ್ಗ, ವಿದ್ಯಾವಂತ, ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮತ್ತು ನಗರವಾಸಿ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ಬಗೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.
- ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗರು ಮತ್ತು ನವತರುಣರಲ್ಲೂ ಈ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗಿದೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು

- ಅನುವಂಶೀಯತೆ ಮತ್ತು ಹಾರ್ಮೋನ್ ಏರಿಳಿತ.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಇರದ ಕಾರಣ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು.
- ತೀವ್ರ ಕೀಳರಿಮೆ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಸ್ಥಿರತೆ.
- ತೆಳ್ಳಗಿರುವವರಿಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಮನ್ನಣೆ.
- ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದವೆಂದರೆ-ಬುಲೀಮಿಯಾ ನರ್ವೋಸಾ ಮತ್ತು ಅನೋರೆಕ್ಸಿಯಾ ನರ್ವೋಸಾ.

ಬುಲೀಮಿಯಾ ನರ್ವೋಸಾ (ಕ್ಷುದ್ರೋಗ)

ಈ ಪದವನ್ನು 'ಹೋರಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಹಸಿವೆ' ಎಂದು ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಭಾಷಾಂತರಿಸಬಹುದು. ಕ್ಷುದ್ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು ಹಾಳು ಮೂಳು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿನ್ನುವ ಚಟ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಅದರಿಂದ ತಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರುವ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆದರಿ ಅದನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲೆತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಬಳಸುವ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಬಲವಂತವಾಗಿ ವಾಂತಿ ಮಾಡುವುದು ಇಲ್ಲವೇ ಅನಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿರೇಚಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು. ಕೆಲವರು ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣದ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಮೊರೆ ಹೋಗುವುದೂ ಉಂಟು.

ಕ್ಷುದ್ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು ತೀವ್ರವಾಗಿ ತೂಕವನ್ನೇನೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಕಾಡುವುದು ಕೀಳರಿಮೆ. ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಸಲು ತಮಗಿಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಮಾಡಬಲ್ಲರು. ಅವರಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ನೀಡುವ ಒಂದೇ ಒಂದು ಅಂಶವೆಂದರೆ ಆಹಾರ. ಹೀಗಾಗಿ ಅದನ್ನು ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಮಾಧಾನದ ಒಂದು ಅಂಶವೆಂದರೆ-ಕ್ಷುಧಾನಾಶದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗ್ಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಕ್ಷುದ್ರೋಗ ಪೀಡಿತರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಅನ್ಯರ ಬಳಿ ಸಹಾಯ ಕೇಳಬಲ್ಲರು.

ಕ್ಷುದ್ರೋಗ ಪೀಡಿತರ ಕೆಲವು ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸೇವನೆ.
- ದೇಹದ ಆಕಾರ ಮತ್ತು ತೂಕದ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳು.
- ಮೂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಬದಲಾವಣೆ, ಖಿನ್ನತೆ, ಕೀಳರಿಮೆ, ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಖಂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುಣ.
- ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಸಲು ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನ.
- ವಿರೇಚಕಗಳ ಅನಗತ್ಯ ಬಳಕೆ.
- ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಖರ್ಚು ಮಾಡುವಿಕೆ.
- ಊಟದ ನಂತರ ಪದೇ ಪದೇ ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು.
- ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಸುಸ್ತು, ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿ ರಜಸ್ವಲೆಯಾಗುವುದು.
- ತಲೆಸುತ್ತು, ತಲೆನೋವು.
- ಹೊಟ್ಟೆನೋವು.
- ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ.
- ಅನೀಮಿಯಾ-ಇತ್ಯಾದಿ.

ಅನೋರೆಕ್ಸಿಯಾ ನರ್ವೋಸಾ (ಕ್ಷುಧಾನಾಶ)

ಅನೋರೆಕ್ಸಿಯಾ ನರ್ವೋಸಾ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಶಬ್ದಶಃ ಅರ್ಥವೆಂದರೆ 'ನರಸಂಬಂಧಿ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಹಸಿವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ' ಎಂದು. ಕ್ಷುಧಾನಾಶದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ತೂಕವಿರಲಿ, ಅವರ ಮನದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ತಾನು ತೂಕ ಗಳಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತೇನೆ ಎಂಬ ಭಯವೇ ಸದಾ ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಅವರು ಆಹಾರ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅದು ಯಾವ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪುತ್ತದೆಂದರೆ, ತೀವ್ರ ಬಳಲಿಕೆಯಿಂದ ಆತ ಸೂಕ್ತ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಕ್ಷುಧಾನಾಶದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಗುರಿಗಳು ಹೇಗಿರುತ್ತವೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಅವರ ಪಾಲಿಗೆ ಎಂದಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಾರದು-ಅಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಮಟ್ಟದ ಹಾಗೂ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ಗುರಿಗಳು! ಪದೇ ಪದೇ ತೂಕವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವರ ಗುಣ. ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಏನೋ ಸಾಧಿಸಿದ ಭಾವನೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಂಥವರು ಕೀಳರಿಮೆಯಿಂದ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಸಿವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಹಸಿವೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದೇ ವಾದಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕ್ಷುಧಾನಾಶದಿಂದ ಬಳಲುವವರ ಕೆಲವು ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು

- ತೂಕವು ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೂ, ಹೆಚ್ಚು ತೂಕ ಗಳಿಸಿಬಿಡುತ್ತೇನೆಂಬ ತೀವ್ರ ಭಯ.
- ದೇಹದ ಆಕಾರ ಮತ್ತು ತೂಕದ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು.
- ಪದೇ ಪದೇ ಬದಲಾಗುವ ಮೂಡ್.
- ಏನನ್ನಾದರೂ ತಿನ್ನಲೇಬೇಕಾದಾಗ ಅದನ್ನು ತೀರಾ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುವ ಸ್ವಭಾವ.
- ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಬಲ್ಲರು, ತಾವು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ.
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪರ್ಫೆಕ್ಟ್ ಆಗಿರಬೇಕೆಂಬ ಸ್ವಭಾವ.
- ಸದಾ ಉತ್ತೇಜಿತರಾಗಿ ತಳಮಳದಿಂದ ಇರುವುದು.
- ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ತೂಕ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ.
- ಸುಸ್ತು, ತಲೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು.
- ಹದ ತಪ್ಪಿದ ಹೃದಯ ಬಡಿತ.
- ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡಿರುವಿಕೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಬುಲೀಮಿಯಾ ನರ್ವೋಸಾಕ್ಕಾಗಲೀ, ಅನೋರೆಕ್ಸಿಯಾ ನರ್ವೋಸಾಕ್ಕಾಗಲೀ ಸೂಕ್ತ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದೆ ಹೋದರೆ ತೀವ್ರತರ ಅನಾರೋಗ್ಯ ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುವುದೂ ಇದೆ. ಆಹಾರ ಸಂಬಂಧಿ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಿಂದಲೇ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಸಾವಿರಾರು ಜನ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲೇ ಗುರುತಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಿದರೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮೊದಲಿನಂತಾಗಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವಿಶೇಷ ತರಬೇತಿಯನ್ನೂ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮೋಟಿವೇಷನಲ್ ಇಂಟರ್‌ವ್ಯೂವಿಂಗ್ ಎಂಬ ವಿಶಿಷ್ಟ ತಂತ್ರದಿಂದ ಕೂಳುಕಾಮಾಲೆಯನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ನಿಯಮಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಜನರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಬಾಳುವ ಸ್ವಭಾವ-ಈ ಜೀವನಶೈಲಿ ಮಾನವರನ್ನು ಅನೇಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಂದ ದೂರಪಿಡಬಲ್ಲದು. ಅದನ್ನು ತಮ್ಮದನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುಣ ಬೇಕಷ್ಟೆ. •



ನೂತನ ಔಷಧಿಯ ಆವಿಷ್ಕಾರ
ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಗುಡ್‌ಬೈ



'ಋತುಚಕ್ರ' ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ದೊರೆತಿರುವ ವರದಾನ; ತಾಯ್ತನದ ಮೂಲಸೆಲೆ! ಆದರೆ ಈ ಋತುಚಕ್ರವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಔಷಧಿ ಇದೀಗ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಅಮೆರಿಕದ ಮಹಿಳೆಯರು ಇದನ್ನು ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ!

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ 13 ಬಾರಿ ಋತುಚಕ್ರದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಂದಿರುವ 'ಸೀಜನಲ್' ಎಂಬ ನೂತನ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆ, ಈ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು 13ರಿಂದ ನಾಲ್ಕಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಲಿದೆಯಂತೆ! ಇದೇ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗಿರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆ -'ಲಿಬರಲೆ', ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮಾಸಿಕಸ್ರಾವದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ನೀಡಲಿದೆಯಂತೆ. ಬೇಡವಾದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಆತಂಕವನ್ನು ದೂರಮಾಡುವ ಭರದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ, ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ಋತುಚಕ್ರವನ್ನೇ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಮುಂದಾಗಿರುವ ಈ ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಸ್ವಾಗತದಷ್ಟೇ, ವಿರೋಧವೂ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರತಿಭಟನೆಯ ಅಲೆಗಳು ಸಂಘಟಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಈ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳು ಧರ್ಮ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕೃತಿ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿವೆ ಎಂದು ಪ್ರತಿಭಟನಾಕಾರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಈ ಔಷಧಿಯ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಸುಮಾರು 40 ವರ್ಷಗಳ ಇತಿಹಾಸವಿದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನೂ ನಡೆಸಲಾಗಿದೆ.

ವಿವಾಹ, ಹನಿಮೂನ್, ಪ್ರವಾಸ, ಕ್ರೀಡೆ, ಪ್ರದರ್ಶನದಂಥ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಋತುಚಕ್ರವನ್ನು ಮುಂದೂಡಲು 'ಮೆನ್ಸುರೇಶನ್ ಸಪ್ರೆಶನ್ (ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವ ಪ್ರಶಾಂತಕ)'ಗಳನ್ನು ತುಂಬಾ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. 'ಸೀಜನಲ್' ಕೂಡ 'ಮೆನ್ಸುರೇಶನ್ ಸಪ್ರೆಶನ್' ಔಷಧಿಗಳ ಹಳೆಯ ಸೂತ್ರದ ಪರಿವರ್ತಿತ ರೂಪವಾಗಿದೆ. ಉದ್ದೇಶ ಹಾಗೂ ಬಳಕೆಯ ವಿಧಾನಗಳು ಮಾತ್ರ ಬೇರೆಯಾಗಿವೆ. ಮೆನ್ಸುರೇಶನ್ ಸಪ್ರೆಶನ್‌ಗಳು ಋತುಚಕ್ರವನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಮುಂದೂಡಲು ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಸೀಜನಲ್ ಮಾತ್ರ ಸುನಿಯೋಜಿತವಾಗಿ ಋತುಚಕ್ರದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಆಗುವಂತೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಬೇಡದ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವ ಆತಂಕ ದೂರಾಗುತ್ತದೆ.

▲ ▲ ▲

ಇನ್ನು ಮೇಲೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಸ್ರಾವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಇನ್ನು ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ! ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಆತಂಕವಿಲ್ಲ, ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಹತ್ತಿರ ಸುಳಿಯಲಾರವು. ಆದರೆ ಈ ಔಷಧಿ ಪ್ರಕೃತಿ ವಿರೋಧಿ, ಧರ್ಮ ವಿರೋಧಿಯಾಗಿದೆ ಎಂಬ ವಿರೋಧಗಳು ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತಿವೆ. 'ಸೀಜನಲ್' ಹೆಸರಿನ ಈ ಮಾತ್ರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರತ ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ದೇಶಗಳ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೂ ಲಗ್ಗೆ ಹಾಕಲಿದೆ...

▲ ▲ ▲

ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವ ಅನಗತ್ಯ

ಸುಮಾರು 2-3 ಶತಮಾನಗಳ ಹಿಂದೆ, ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆಯಲು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿಲ್ಲದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅವರ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ



ಮನೆಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತಗೊಂಡಿತ್ತು. ಕುಪೋಷಣ, ರೋಗ, ಸೂಕ್ತ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕಗಳ ಅಲಭ್ಯತೆಯಿಂದ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮಧ್ಯೆಯೂ ಜೀವಿತಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಸರಾಸರಿ 150 ಆಗಿತ್ತು. ಇಂದು ಮಹಿಳೆ ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲಳಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಆಹಾರ-ವಿಹಾರ, ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸುಧಾರಣೆಗಳಾಗಿವೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳೂ ಸೀಮಿತಗೊಂಡಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇಂದು ಮಹಿಳೆ ಜೀವಿತಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಸರಾಸರಿ 500ಕ್ಕೆ ಏರಿದೆ. ಕೇವಲ 2ರಿಂದ 4 ಬಾರಿ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಲು 500 ಬಾರಿ ಋತುಚಕ್ರದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವ ವೇದನೆ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಸಮತೋಲನ, ವ್ಯಗ್ರತೆ, ನೋವು, ಮೈಗ್ರೇನ್, ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ದಣಿವು, ಅಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ-ಧಾರ್ಮಿಕ ನಿಷೇಧ... ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಯಾಕೆ ಎದುರಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ವಾದ ಪ್ರಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ.

15ರಿಂದ 22 ವರ್ಷದ ಕಿಶೋರಿಯರಿಗೆ, ಯುವತಿಯರಿಗೇ ಈ ಔಷಧಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ. ಇವರ ಪ್ರಮುಖ ಗುರಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಭವಿಷ್ಯ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆಗಿರುತ್ತದೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಕಾಡುವ ಋತುಚಕ್ರ ಇವರಿಗೆ ಬೇಡವಾಗಿದೆ. 40 ದಾಟಿದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಸರಿಯಾದ ವಿಕಾಸ, ಮನೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು, ಉದ್ಯೋಗಗಳೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರ ಸರಾಗವಾಗಿದ್ದರೆ ಸಾಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅಮೆರಿಕದ ಮಹಿಳೆಯರು.

ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಬಹುಸಂಖ್ಯೆಯ ಮಹಿಳೆಯರು ಋತುಚಕ್ರವನ್ನು ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಧಾನದಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. 'ಈಜ್ ಮೆನ್ಸುರೇಶನ್ ಅಬ್ಸಲೀಟ್' ಪುಸ್ತಕದ ಲೇಖಕಿ ಹಾಗೂ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞೆ ಎಲ್ಸೀಮರ್ ಕೂಟಿನ್ಹೊ

ಏನಿದು-ಸೀಜನಲ್?

ಋತುಚಕ್ರವನ್ನು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ: ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಇತರ ತತ್ವಗಳೊಂದಿಗೆ ಮೂಲವಾಗಿ ಎಥೀನಾಲ್ ಎಸ್ಟ್ರಾಡಿಯೋಲ್ (ಆಸ್ಟ್ರೋಜನ್) ಹಾಗೂ ಲೆವೊನೊಸ್ಟ್ರಾಲ್ (ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟ್ರಾನ್)ಗಳ ಮಿಶ್ರಣವಿದೆ. ಇದು ಎರಡು ರಾಸಾಯನಿಕ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಅಂಡಾಣು ಹೊರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಗ್ರೀವಾದ ಮೇಲಿರುವ ಲೋಳೆ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು, ವೀರ್ಯಾಣು ಇದನ್ನು ಸೀಳಿ ಗರ್ಭಾಶಯದೊಳಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸದಂತೆ ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಔಷಧಿ: ಎಥಿನಲ್ ಅಸ್ಟ್ರಾಡಿಯೋಲ್ (ಅಸ್ಟ್ರೊಜೆನ್) ಹಾಗೂ ಲವೊನೊರಜೆಸ್ಟ್ರಲ್ (ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟ್ರಾನ್) ಮಿಶ್ರಣದ 21 ಗುಲಾಬಿ ಮಾತ್ರೆಗಳ ನಾಲ್ಕು ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಜೊತೆಗೆ ಏಳು ಬಿಳಿಯ (ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಕ್ಕರೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ) ಮಾತ್ರೆಗಳು.

ಪ್ರತಿದಿನ ಎಷ್ಟು?: ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಗುಲಾಬಿ ಮಾತ್ರೆ 84 ದಿನಗಳವರೆಗೆ, ನಂತರ ಏಳು ಬಿಳಿಯ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಯಥಾಪ್ರಕಾರ ಸ್ರಾವ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ: ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸಿ, ತಪ್ಪಿಸಬೇಡಿ. ಇವರ ಜೊತೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಆ್ಯಂಟಿ ಬಯೋಟಿಕ್ ಔಷಧಿ ಅಥವಾ ಇತರ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು. ಹೃದಯ, ಯಕೃತ್‌ನ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆ, ಮಧುಮೇಹ, ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು, 35 ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಪೀಡಿತ ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಕೂಡದು.

ಪಾರ್ಶ್ವ ಪ್ರಭಾವಗಳು: ಹೃದಯಾಘಾತ, ರಕ್ತದ ಮುದ್ದೆಗಳಾಗುವುದು, ಸ್ಟ್ರೋಕ್.

ಸಾಮಾನ್ಯ: ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಸಡಿಲತೆ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲು, ನಾಲಗೆ, ತುಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಊತ, ವಾಂತಿ, ದಣಿವು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ, ತಲೆನೋವು, ದೇಹತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಾಸಿಕ ಚಕ್ರದ ಮೊದಲೇ ರಕ್ತಸ್ರಾವ (ಬ್ರೆಕ್ ಥ್ರೂ ಬ್ಲೀಡಿಂಗ್) ಅಥವಾ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸಿದ ಒಂದು ವಾರದೊಳಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ (ವಿಥ್‌ಡ್ರಾಲ್ ಬ್ಲೀಡಿಂಗ್).

ವಿಶೇಷ: ಈ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕವು, ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು, ಏಡ್ಸ್ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಭರವಸೆ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂಡಾಶಯದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಬೆಲೆ: ಮೂರು ತಿಂಗಳಿನ ಒಂದು ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ಗೆ 142 ಅಮೆರಿಕನ್ ಡಾಲರ್. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲವಾದರೂ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆಯ ಅಂದಾಜು ಬೆಲೆ ರೂ.200/-. ಮುಂಬರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಲೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ.

ಹೇಳುವಂತೆ-ವೈದ್ಯಕೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವ ಒಂದು ನಿರುಪಯುಕ್ತ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಜೊತೆಗೆ ಹಾನಿಕಾರಕವೂ ಹೌದು. ಸ್ತ್ರೀ-ರೋಗ ತಜ್ಞೆ ಅಲಕಾ ಕೃಪಲಾನಿಯವರು, "ಗರ್ಭಪಾತ ಹಾಗೂ ಹೆರಿಗೆಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾವಿನ ದರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ, ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹಾಕುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನಿಲ್ಲ" ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವ ಅತ್ಯವಶ್ಯ

ಆದರೆ ಇಂಥ ಧೋರಣೆಗಳ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖವನ್ನು ಗಾರ್ಗಿ ಪ್ರೊಫೆಟ್ ಅವರು ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗಾರ್ಗಿ ಪ್ರಕಾರ, ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವ ಸ್ತ್ರೀ-ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಇದು ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ, ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ, ಅಕಾಲಿಕ ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಜೀವಾಣುಗಳನ್ನು, ವಿಷಾಣುಗಳನ್ನು ಜನನ ತಂತ್ರದಿಂದ ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವ ಪ್ರಜನನ ತಂತ್ರದ ಒಳಭಾಗವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನೇನಾದರೂ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಗಾರ್ಗಿ ಪ್ರೊಫೆಟ್.

ಆದರೆ ಏಮ್ಸ್‌ನ ಹಿರಿಯ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞೆ ಪ್ರೇಮಾ ಬಾಲಿ ಈ ಮಾತನ್ನು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವ, ಎಲ್ಲ ಚಿಂತೆಗಳ, ಯೋನಿ ರೋಗಗಳ ಮೂಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವದ ರಕ್ತ, ಹಾನಿಕಾರಕ ಜೀವಾಣು ಹರಡಲು ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿದೆ; ಇದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದರಿಂದ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ; ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಮೈಗ್ರೇನ್, ಅಂಡಾಶಯದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಪ್ರೇಮಾ ಅವರ ವಾದ.

ಒಂದೆಡೆ ಅನೇಕ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರು ಹಾಗೂ ಶರೀರ ಕ್ರಿಯಾ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮಾಸಿಕ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅನಿಯಮಿತತೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಯಾವುದೇ ಗಮನಾರ್ಹ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಸಂದೇಹವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಕೆಲವು ತಜ್ಞರು, ಇದು ಕೇವಲ ಪ್ರಜನನ ತಂತ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯವಲ್ಲ, ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾಗೂ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟ್ರಾನ್‌ನಂಥ ಅಂತಃಸ್ರಾವಿ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಏರು-ಪೇರು ಹಾಗೂ 'ಬಯೊರಿದಮ್'ನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತತೆ, ಇಡೀ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ರಚನೆಗಳು ಹಾಗೂ ನರಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ಅಂತರ್ ಸಂಬಂಧ ಕಡಿದು ಹೋದ ನಂತರವೇ ಇದರ ದೂರಗಾಮಿ ಪರಿಣಾಮಗಳು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ನೂತನ ಔಷಧಿಯನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಿ ಕೆಲವು ಧಾರ್ಮಿಕ ಸಂಘಟನೆಗಳೂ ಪ್ರತಿಭಟನೆಗೆ ಮುಂದಾಗಿವೆ. ಮಹಿಳೆ ಜನನಿಯಾಗಿದ್ದಾಳೆ; ರಜಸ್ವಲೆ ಅಥವಾ ಋತುಮತಿಯಾಗಿರುವುದೇ ಅವಳ ವಿಶೇಷತೆಯಾಗಿದೆ; ಈ ಔಷಧಿ 'ನಾರಿತ್ವ' ಮೇಲೆಯೇ ದಾಳಿ ಮಾಡುವಂಥದ್ದಾಗಿದೆ ಎಂದು ಕೆಲವು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಂಘಟನೆಗಳೂ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತಿವೆ.

ಆದರೆ ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿರುವ ಮಹಿಳಾವಾದಿಗಳು, "ಲಿಂಗ-ಭೇದದ ಪ್ರಥಮ ಹಂತವೇ ಈ ಮಾಸಿಕಸ್ರಾವವಾಗಿದೆ. ಇದು ಸ್ತ್ರೀಯರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿಷಯ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ಸ್ವತಂತ್ರರು" ಎಂದು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಒಟ್ಟು ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಅದೇನೇ ಇರಲಿ, 'ಸೀಜನಲ್' ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಇತರ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೂ ಕಾಲಿರಿಸಲಿದೆ. ಸೀಜನಲ್ ಅಥವಾ ಲಿಬರಲ್‌ನಂಥ ಔಷಧಿಗಳು ಈಗ ಗರ್ಭಪಾತ ಹಾಗೂ ಹೆರಿಗೆಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ (ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಡೆಯುವ ಅನವಶ್ಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೂ) ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಲಿವೆ. ಇತರ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಬೇಡಿಕೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿದೆ.

ಮಹಿಳೆಯರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಹಾಗೂ ಹೆರಿಗೆಗಳೇ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಈ ನೂತನ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆಲ್ಲ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳಲಿವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು, ಅಂಡಾಶಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಅನೀಮಿಯಾದಂಥ ರೋಗಗಳಿಗೂ ತೆರೆ ಬೀಳಲಿದೆ. ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್, ಟ್ಯಾಂಪೂನ್ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಕುಸಿಯಲಿದೆ. ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರೂ ರೋಗಿಗಳ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಜನಸಂಖ್ಯಾ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಈ ಔಷಧಿಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸಾಧನಗಳಾಗಲಿವೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಲಿರುವ ವಿವಾದ?

• ಮಹಿಳೆಯರ ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಸೀಜನಲ್ ಹಾಗೂ ಲಿಬರಲ್ ಔಷಧಿಗಳು-ಭಾರತ, ಪಾಕಿಸ್ತಾನ, ಇಂಡೋನೇಷ್ಯಾದಂಥ ಏಷ್ಯನ್ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಆಫ್ರಿಕನ್ ಹಾಗೂ ಅರಬ್ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕ ವಿವಾದವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಇಂಥ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವ ಕೇವಲ ಒಂದು ಶಾರೀರಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ, ಮಹಿಳೆಯ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ಇದು ಧರ್ಮ ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ನೇರವಾದ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾನ್ಯತೆಗಳು ಈ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯೊಂದಿಗೆ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಇಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಔಷಧಗಳು ಈ ವಿವಾದಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಎದುರಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಸಂದೇಹಗಳಿವೆ.

ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳು!

ಸೀಜನಲ್‌ನ್ನು ಇದುವರೆಗೆ 1,400 ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ಒಳ್ಳೆಯ ಫಲಿತಾಂಶಗಳೇ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಬಳಕೆಯ ನಂತರವೇ ಇದರ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವದ ಆವೃತ್ತಿಯನ್ನೇ ಬದಲಿಸುವ ಈ ಪ್ರಥಮ ಪ್ರಯತ್ನ ವಿಫಲವಾದರೆ ಮಾತ್ರ, ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳು ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೂ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ■

ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮನೆಮದ್ದು

ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗ ಪಿತ್ತಾಶಯದ ದೋಷದಿಂದ ಆಗುವ ಕಾಯಿಲೆ. ಅಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಇಲ್ಲವೆ ಮದ್ದು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಯೋಗ್ಯ ಪಥ್ಯವನ್ನು ಪಾಲಿಸದಿದ್ದರೆ ಮರಣಾಂತಿಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣುಗಳ ಬಿಳಿಭಾಗ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮವು ಹಳದಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗವನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಪಿತ್ತದ ಹಳದಿರಸದ (ಬಿಲಿರುಬಿನ್) ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುತ್ತದೆ. ಪಿತ್ತಕಲ್ಲುಗಳುಂಟಾಗಿ ಕರಳುಗಳಿಗೆ ಪಿತ್ತರಸ ಹೋಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವ ಕಾಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ಕಪ್ಪುಬಣ್ಣದ್ದಾಗುತ್ತದೆ. ಮಲವು ಬಿಳಿದಾಗುತ್ತದೆ. ತುರಿಕೆಯಾಗಬಹುದು.

ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಜೀವಕಣಗಳಿಗೆ ಸೋಂಕಿನಿಂದಾಗಿ ರೋಗದ ಕಾರಣವಾಗಿ ಪಿತ್ತಕೋಶವು ಹಳದಿ ಪಿತ್ತರಸವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾರದಂತಾಗಿ ಅದು ರಕ್ತದಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪಿಡುಗು ಹಬ್ಬುವ ಹೆಪಾಟಟಿಸ್ 'ಎ' ಹೆಪಾಟಟಿಸ್ 'ಬಿ' ಮುಂತಾದ ವೈರಸ್ ಅಣು ಸೋಂಕುಂಟಾಗಿ ಪಿತ್ತಕೋಶ ಬೀಗಿರುವುದು. ಆಹಾರ, ಪಾನೀಯಗಳ ಮೂಲಕ ಹಬ್ಬುವುದು.

ಇದರಲ್ಲಿ ತಲೆನೋವು, ಜ್ವರ, ಚಳಿ ಸಹ ಆಗುವುದು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೆಂಪುಕಣಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯಾಗಿಯೂ ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಕೊನೆಯ ರೀತಿಯ ಕಾಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ಮಲ ಸಹಜ ಬಣ್ಣದಿಂದಿರುವುದು.

ಪಿಡಿಗಂತಿ, ಲೀವರ್ ನಾರುಗಟ್ಟು (ಸಿರ್ರೋಸಿಸ್) ಕ್ಷಯರೋಗ ಮುಂತಾದ ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಇರದಿದ್ದರೆ ಹಳ್ಳಿಯ ಮದ್ದುಗಳು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಕಾಮಾಲೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಲ್ಲವು.

ರಕ್ತ ತೀರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಮೈ ಬೀಗಿ ಉಬ್ಬುವುದು ದುಬ್ಬು ಕಾಮಾಲೆ. ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು ಮಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುವುದುಂಟು. ರಕ್ತ ಮಲ ಒಣಗಿಸುವ ಕಾಮಾಲೆ ಬತ್ತು ಕಾಮಾಲೆ.

ಕಾಮಾಲೆಗೆ ಬೇರೆ ಗಂಭೀರ ರೋಗಗಳ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೃದಯ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಮುಂತಾದ ಅವಯವಗಳ ರೋಗವು ಗಂಭೀರವಾಗಿದ್ದರೆ ತಜ್ಞ ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾದೀತು.



ಹೆಚ್.ಹನುಮಂತಶೆಟ್ಟಿ

ಕಾಫಿಯ ಅತಿ ಸೇವನೆ, ಕ್ವಿನೀಸ್, ಕೆಲೊಮೆಲ್, ಜುಲಾಬಿನ ಔಷಧಿಗಳ ಅತಿ ಸೇವನೆ, ಸಿಟ್ಟಿನ ಪರಿಣಾಮ, ಬಹಳ ಸಾರಾಯಿ ಕುಡಿದ ಪರಿಣಾಮ.

ಕಾರಣ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಯೋಜನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಪಥ್ಯಾಹಾರ: ಗೋಧಿ, ಹೆಸರು, ಹಳೆ ಕೆಂಪುಅಕ್ಕಿ, ಜೇನು, ಸೌತೇಕಾಯಿ, ಹಾಗಲ ಕಾಯಿ, ಹಾಲಗುಂಬಳ (ಬಿಳಿ ಸೋರೇಕಾಯಿ), ಎಳೆ ಪಡವಲಕಾಯಿ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಎಳೆನೀರು, ಕೆನೆ ತೆಗೆದು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿದ ಆಕಳ ಹಾಲು, ಕಡೆದ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಜಡ ಆಹಾರ, ಮದ್ಯ, ಚಹ, ಕಾಫಿ, ತಂಬಾಕು, ಕರಿದ ತಿಂಡಿ, ಸ್ನಿಗ್ಧ ಆಹಾರ ವರ್ಜ್ಯ. ಹಗಲು ನಿದ್ರಿಸಬಾರದು. ಸೈಕಲ್, ರಿಕ್ಷಾ ಪ್ರವಾಸ ಬೇಡ. ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದಲೇ ಸಣ್ಣಗೋಳಿ, ದೊಡ್ಡಗೋಳಿ ಪಲ್ಯ ಉಣ್ಣುವುದು ಉತ್ತಮ. ಬಲಗಣೆ ಎಂಬ ಮರ ನಂದಿಮರದ ವರ್ಗದ್ದು. ಇದಕ್ಕೆ ಸಣ್ಣ ಗಿಡವಾಗಿರುವಾಗ ಮುಳ್ಳುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ದೊಡ್ಡದಾದಂತೆ ಮುಳ್ಳುಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ತೊಗಟೆಗೆ ಹಳದಿಬಣ್ಣವಿರುತ್ತದೆ. ಉಳಿ ಜೋಡಿಸಿದ ಮರದ ಸಾಧನವನ್ನು ಹಿಡಿದು ಮರದಿಂದ ಕೆತ್ತಿ ತೊಗಟೆ ತೆಗೆದಿರಬೇಕು. ಅರಿಸಿನ (ಪಿತ್ತ) ಕಾಮಾಲೆಗೆ ಪೂರ್ವ ದಿಕ್ಕಿನ ತೊಗಟೆ, ದುಬ್ಬು ಕಾಮಾಲೆಗೆ ಉತ್ತರ ದಿಕ್ಕಿನ ತೊಗಟೆ, ಬತ್ತು ಕಾಮಾಲೆಗೆ ದಕ್ಷಿಣ ದಿಕ್ಕಿನ ತೊಗಟೆ ಕೆತ್ತಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು (ಬರ ಉಳಿಯಿಂದ ಸಹ ಕೆತ್ತಿ ತೆಗೆಯಬಹುದು).

ಹೀಗೆ ಮರದಿಂದ ಕೆತ್ತಿ ತೆಗೆದ ಬಲಗಣೆ ತೊಗಟೆಯನ್ನು (ಹಸ್ತದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣ ಸಾಲಬಹುದು) ಎರಡು ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ. ಅರ್ಧ ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್‌ನಷ್ಟು ಅಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ ಮಾಡಿದ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಕಟ್ಟು ಅಂದರೆ ಉಪ್ಪು ಮೆಣಸು ಹಾಕದ ಪಥ್ಯದ ಸಾರು, ಅನ್ನ (ರೊಟ್ಟಿ ಸಹ ಆಗಬಹುದು) ವಾಟೆಕಾಯಿಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೆಂಜಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಒಂಭತ್ತು ದಿನ ಇದೇ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡಿ, ಮತ್ತೇನನ್ನೂ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾದರೆ ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಕಟ್ಟಿನ ಸಾರನ್ನೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಆ ತಿಂಗಳು ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲು ಸಹ ಬೇಡ. ಮತ್ತು ಮೆಂತ್ಯವನ್ನೂ, ರಾಗಿಯನ್ನೂ ಇಡೀ ಜೀವನದಲ್ಲೇ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಕಜ್ಜಾಯ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ವರ್ಜ್ಯ. ಕೆನೆ ಮೊಸರು ಒಂದು ತಿಂಗಳು ವರ್ಜ್ಯ. ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಕೆನೆತೆಗೆದ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಬಹುದು. 15 ದಿನಗಳ ನಂತರ ಕಬ್ಬಿಣ ಸೌಟು ಕಾಯಿಸಿ ಕಡೆದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿಟ್ಟು ಆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಮೂರು ದಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಾರದು. ಮದ್ಯ, ಮಾಂಸ ಆರು ತಿಂಗಳು ವರ್ಜ್ಯ. ಅತಿಬಲಾ, ಕೊಟ್ಟಿಗೆ ಕಸ ತೆಗೆವ ಕಸಬರಿಗೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ (ದಂಟು ಕಡ್ಡಿಯಂತೆ ಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ) ಗಿಡದ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅಡಚಾರಿ, ಸಣ್ಣ, ಬಿಳಿಹುಳಿ, ಹಣ್ಣಾಗುವ ಹಾಗೂ ಸಣ್ಣ ಎಲೆ ತಿಂದರೆ ಹುಳಿ ರುಚಿಯಿರುವ ಗಿಡದ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಗೂ ಬಿಳಿ ಸುಳಿಗಡ್ಡೆ ಗಿಡದ (ಬಿಳಿ ಹೂಗಳು ಇರುತ್ತವೆ) ಗಡ್ಡೆ ಸಹ ಸೇರಿಸಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಆಕಳ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೂ ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ಮುಷ್ಟಿ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳು ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದುದನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮೂರು ದಿನ ಹಾಲು ಇಲ್ಲವೇ ಕಡೆದ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅನ್ನ ಊಟ, ಗೋಧಿ, ರಾಗಿ, ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿ ಅಷ್ಟೆ. ಉಪ್ಪನ್ನೂ, ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನೂ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಆನಂಗಿ (ಹೆಮ್ಮರ) ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಗೋಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಮೂರು ದಿನ ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ಒಂದೊಂದು ಸಲ

ಒಂದು ಚಮಚ ಕೊಡಬೇಕು. ಈ ಮರಕ್ಕೆ ಕತ್ತಿಯಂಥ ಕಾಯಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಒಳ್ಳೇ ತ್ರಾಣಿಕ ಆನಂಗಿ-ಎಲ್ಲಾ ತರದ ಕಾಮಾಲೆಗೂ ಗುಣಕಾರಿ.

ಪಥ್ಯೆ

ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕದ ಹುರುಳಿ ಕಟ್ಟು. ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ, ಹಸಿಮೆಣಸು ವರ್ಜ್ಯ. ಪಥ್ಯೆ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಬೆಣ್ಣೆ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಚಹ ಕುಡಿಯಬಹುದು.

ಮಣಿಪಾಲದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಹೃದಯರೋಗ ತಜ್ಞರಾದ ಡಾ.ಸತ್‌ಪಥಿ ಅವರ ಮಗನಿಗೆ ಕಾಮಾಲೆಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಸೀಬೆ (ಪೇರಲ) ಎಲೆಗಳ ರಸಕ್ಕೆ ಮೆಣಸಿನಕಾಳು ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಬೇಗ ಗುಣವಾಗಿತ್ತು.

ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗ ಬೇರೆ ಮದ್ದಿಗೆ ಜಗ್ಗದೆ ಮೀರಿದಾಗ ನಾಲ್ಕು ಬೆರಳಿಗೆ ಬರುವಷ್ಟು ಮದರಂಗಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಒಂದು ಲೋಟ ಸಕ್ಕರೆಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿ ಕರಗಿಸಿ, ಹಸಿದಿರುವಾಗ ಗುರುವಾರ, ರವಿವಾರ ಮತ್ತು ಗುರುವಾರ ಹೀಗೆ ಮೂರು ಸಲ ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂಬತ್ತು ದಿನ ಕಡೆದ ಎಮ್ಮೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಪಥ್ಯೆ. ಇದರಿಂದ ಬಹಳ ಜನರಿಗೆ ಗುಣವಾಗಿದೆ.

ಬಲಗಣೆ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ದೊಡ್ಡಸೀಯಾಳ (ಬೋಂಡ, ಎಳನೀರು)ದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿ ಪೂರ್ತಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಒಂದೇ ದಿನ ಈ ಮದ್ದನ್ನು ಕುಡಿಸಿದರೆ ಸಾಕು ಗುಣಕಾರಿ. ಎರಡು ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣು ರಸ ಮತ್ತು ಕುರಿಮೂತ್ರ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮೂರು ದಿನ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯದೆ ಹುಳಿಮಜ್ಜಿಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ತಣ್ಣೀರು ಮುಟ್ಟಬಾರದು. ಬಿಸಿ ಅನ್ನ, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಉಣ್ಣಬೇಕು. ■

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ
ಮೇನ್ ಬಜಾರ, ಕುಕನೂರು-583 232.
ತಾ.ಯಲಬುರ್ಗಾ. ಜಿ.ಕೊಪ್ಪಳ.

ಮಿದುಳು ರಕ್ತಸ್ರಾವ

ಭಾರತೀಯ ಸಿನಿಮಾರಂಗ ಕಂಡ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ನಟರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಾದ ಅಮರೀಷ್‌ಪುರಿಯವರ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದು ಮಿದುಳ ರಕ್ತಸ್ರಾವ. ಆ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿನ ಒಂದು ವಿಧವಾದ ಮಿದುಳ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದಷ್ಟು ಅಗತ್ಯ ಮಾಹಿತಿ.

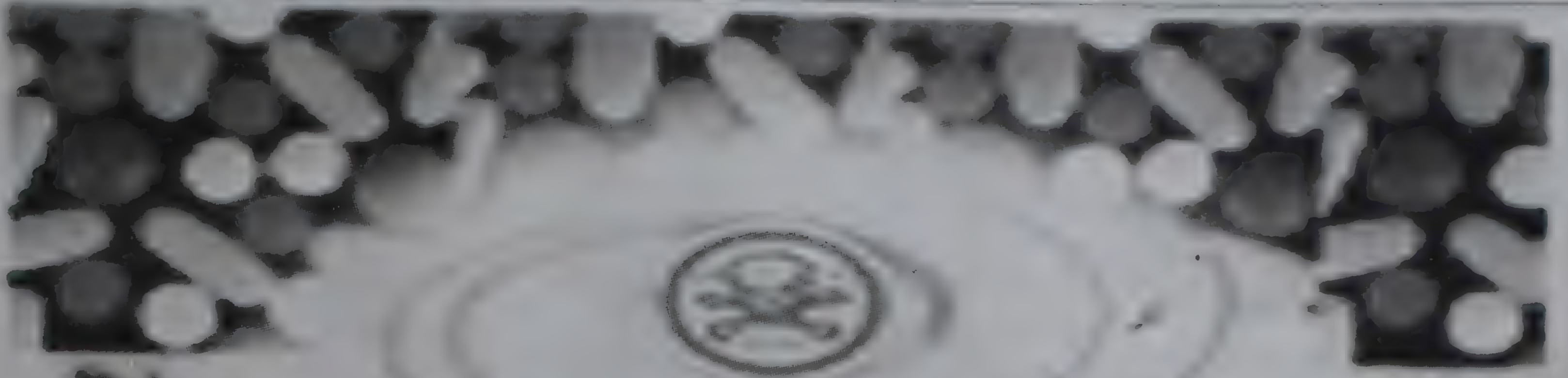
- ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ಅಲ್ಲಿನ ಕೋಶಗಳ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ಅನೇಕ ವಿಧದ್ದಾಗಿರಬಹುದು -
  - ಮಿದುಳಿನ ಒಳಗೆ
  - ಮಿದುಳನ್ನು ಸುತ್ತುವರೆದಿರುವ ಪದರು ಹಾಗೂ ಮಿದುಳಿನ ನಡುವೆ
  - ಮಿದುಳನ್ನು ಸುತ್ತುವರೆದಿರುವ ಪದರಗಳ ನಡುವೆ
  - ಮಿದುಳನ್ನು ಸುತ್ತುವರೆದಿರುವ ಪದರಗಳು ಹಾಗೂ ತಲೆಬುರುಡೆಯ ನಡುವೆ
- **ಮಿದುಳ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಲಕ್ಷಣಗಳು :**

  ತಲೆ ಬುರುಡೆಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅವೆಂದರೆ -
  - ತಟಕ್ಕನೆ ಕಾಡತೊಡಗುವ ತಲೆನೋವು
  - ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಒಂದರ ಹಿಂದೊಂದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನರ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು - ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ, ನಡೆಯಲು ಆಗದಿರುವುದು, ಜೋಮು ಹಿಡಿಯುವುದು, ಮಾತನಾಡಲು ಅಥವಾ ನೋಡಲು ಆಗದಿರುವುದು, ಗೊಂದಲ.
  - ಓಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ
  - ಪ್ರಜ್ಞಾಶೂನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ
- **ಕಾರಣಗಳು :**
  - ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳುವುದು : 50 ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಮಿದುಳ ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣ.
  - ಮಿದುಳ ಹೊರ ಹಾಗೂ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಹಜ ವ್ಯತ್ಯಯ. ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಹೀಗೆ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರವಷ್ಟೇ ಗುರುತಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.
  - ಅನ್ಯೂರಿಸಂ : ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಗೋಡೆ ಕೆಲಬಾರಿ ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಹೀಗೆ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ನಾಳಗಳು ಸಿಡಿದು, ಮಿದುಳಿಗೆ ರಕ್ತ ನುಗ್ಗಿ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
  - ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ : ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ಪೀಡಿಸುವ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವು ರಕ್ತನಾಳ ಗೋಡೆಗಳನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
  - ಅಮೈಲಾಯಿಡ್ ಆ್ಯಂಜಿಯೋಪತಿ : ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ತಲುಪುವ ಅಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿ ಇದು. ಗೊತ್ತೇ ಆಗದಂತೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ರಕ್ತವು ಅವುಗಳಿಂದ ಸೋರತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಅದೇ ಬೃಹತ್ ಮಟ್ಟ ತಲುಪುತ್ತದೆ.
- **ರೋಗ ನಿಧಾನ :**

  ರೋಗಿಯಲ್ಲಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ವೈದ್ಯರು ಮಿದುಳ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಿರಬಹುದು ಎಂದು ಅನುಮಾನ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಮಿದುಳ ಸಿಟಿ (ಕಂಪ್ಯೂಟೆಡ್ ಟೊಮೊಗ್ರಫಿ) ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಸ್ಪಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಎಂಆರ್‌ಐ (ಮ್ಯಾಗ್ನೆಟಿಕ್ ರೆಸೋನೆನ್ಸ್ ಇಮೇಜಿಂಗ್), ಸಿಟಿ ಆ್ಯಂಜಿಯೋಗ್ರಾಮ್ ಹಾಗೂ ಕಾಂಟ್ರಾಸ್ಟ್ ಆ್ಯಂಜಿಯೋಗ್ರಫಿಯ ವರದಿಗಳೂ ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ.
- **ಚಿಕಿತ್ಸೆ :**

  ತಲೆ ಬುರುಡೆಯೊಳಗೆ ಎಲ್ಲಿ, ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ಹಾಗೂ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವೈದ್ಯರು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಈ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ -
  - ಡಯಾಗ್ನೋಸ್ಟಿಕ್ ರೇಡಿಯಾಲಜಿ
  - ಇಂಟರ್‌ವೆನ್ಷನಲ್ ರೇಡಿಯಾಲಜಿ,
  - ಸೋರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ವೆ[illegible]ಕ್ರೋ ಸರ್ಜಿಕಲ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ.

●



ನಕಲಿ ಔಷಧಿಗಳ ವಿಷ ವರ್ತುಲ

ಆ ಕಾಲವೊಂದಿತ್ತು. ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ ಬೇಕಾದರೂ ಹತ್ತಿರದ ಪ್ರಮುಖ ನಗರಗಳಿಗೇ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಒಂದು ರೂಪಾಯಿಯ ಮಾತ್ರೆಗೆ ನಾಲ್ಕೈದು ರೂ. ಖರ್ಚು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ನಗರ ಗಳಲ್ಲಾದರೂ ಕೇವಲ ಬೆರಳೆಣಿಕೆಯಷ್ಟು ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಗಳಿರುತ್ತಿದ್ದವು.

ಈಗ ಕಾಲ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಹಳ್ಳಿ - ಹಳ್ಳಿಗ್ಳಲ್ಲಿಯೂ ಔಷಧಿಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತಿವೆ. ನಗರಗಳ ಗಲ್ಲಿ -ಗಲ್ಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸ್ಟೋರ್‌ಗಳು ತಲೆ ಎತ್ತುತ್ತಿವೆ. ಗ್ರಾಹಕರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಲ್ಪಟ್ಟ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸ್ಟೋರ್‌ಗಳ ಉದಾಹರಣೆ ಇಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭ ತರುವ ವ್ಯಾಪಾರವಾಗಿ ಬೆಳೆದುಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಮೊದಲು ಒಂದಕ್ಕೆ ಮೂರರಷ್ಟು ಲಾಭ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಔಷಧ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು ಈಗ ಒಂದಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಲಾಭ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡಬೇಡಿ, ಇದು ವಿಜ್ಞಾನದ ಶೋಧನೆಯಾಗಲಿ, ಔಷಧಿ ಮಾರಾಟ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಗತಿಯಾಗಲಿ ಅಲ್ಲ. ನಕಲಿ ಔಷಧಿ ತಯಾರಕರಿಂದ ಔಷಧ ವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಆಯಾಮ ದೊರೆತಿದೆ! ಮುಗ್ಧ ಜನರನ್ನು ವಂಚಿಸುವ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಬಹಿರಂಗವಾಗಿಯೇ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ.

ರೋಗಿಗಳ ಪಾತ್ರ

ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯದೆ ತಾವೇ ನೇರವಾಗಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ರೋಗಿಗಳು 'ಡಾಕ್ಟರ್ ಫೀಸು' ಉಳಿಯಿತೆಂದು ಖುಷಿ ಪಡುತ್ತಾರೆಯೇ ಹೊರತು ಆ ಔಷಧಿ ಅಸಲಿಯೋ, ನಕಲಿಯೋ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ರಮೇಶ ಎಂಬ ಹೈಸ್ಕೂಲ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೊಬ್ಬನ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಟ್ಟಿತು. ಅವನ ತಂದೆ, ಹತ್ತಿರದ ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಯಿಂದ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟರು. ಆದರೆ ರಮೇಶನ ಆರೋಗ್ಯ ಇನ್ನೂ ಹದಗೆಟ್ಟಿತು. ತಂದೆ ಆ ಔಷಧಿಯ ಸ್ಯಾಂಪಲ್ ಗಳನ್ನು ಆ ಔಷಧಿ ಕಂಪನಿಯ ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಟ್ಟಾಗ, ಆ ಮಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಹರಳುಗಳು ಹಾಗೂ ಸುಣ್ಣದ ಪುಡಿ ಇರುವುದು ಪತ್ತೆಯಾಯಿತು. ಆ ಕಂಪನಿಯವರು ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿ ಮಾಲೀಕನ ಮೇಲೆ ಕಾನೂನು ಕ್ರಮ ಜರುಗಿಸಲು ಮುಂದಾದರು. ಆದರೆ ರಮೇಶನ ತಂದೆಯ ಬಳಿ ಆ ಅಂಗಡಿಯಿಂದ ಖರೀದಿಸಿದ ಬಗ್ಗೆ ರಸೀದಿ ಅಥವಾ ಇತರ ಸಾಕ್ಷ್ಯಗಳು ಏನೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಅಂಗಡಿ ಮಾಲೀಕನ ವಿರುದ್ಧ ಯಾವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ.

ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಕಂಪನಿಯ ಔಷಧಿಗಳು ಜನಪ್ರಿಯವಾದರೆ, ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಪ್ರಿಯ ವೆನಿಸಿದರೆ, ಯಾವುದೋ ವಿಶೇಷ ಔಷಧಿಯ ಬೆಲೆ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಇಂಥವುಗಳ ನಕಲಿ ರೂಪಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಈ 'ನಕಲಿ'ಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದ್ರೋಗ, ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳು, ವಿಟಮಿನ್ ಹಾಗೂ ಬಾಟಲ್ ಟಾನಿಕ್ ಗಳು, ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮುಂತಾದವುಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿವೆ.

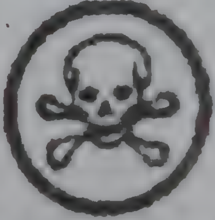
ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇಂಥ ನಕಲಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಕಂಪನಿಗಳು ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶದ ಪಶ್ಚಿಮ ಭಾಗ ಹಾಗೂ ಹರಿಯಾಣಾ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ವಾಗಿವೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಈ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಲಾಭಕೋರ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳಷ್ಟೇ ಸ್ವಯಂ - ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ರೋಗಿಗಳೂ ಅಷ್ಟೇ ಕಾರಣರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಉಳಿದಂತೆ ಕೆಲವು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು, ಔಷಧಿ ಕಂಪನಿಗಳು, ಡ್ರಗ್ ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರ್‌ಗಳು, ಪೊಲೀಸರು, ಸರಕಾರ ಹಾಗೂ ಸಡಿಲಾದ ಕಾನೂನುಗಳೂ ಸಮಾನ ಜವಾಬ್ದಾರರಾಗಿವೆ.

ರೋಗಿಗಳು ಜಾಗೃತರಾದರೆ ಈ ಕಳ್ಳದಂಧೆಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಬಹುದು. ಅನೇಕರು ಔಷಧ - ಅಂಗಡಿ ಮಾಲೀಕ ಹೇಳುವ 'ತೆರಿಗೆ ಉಳಿಸುವ' ಆಮಿಷಕ್ಕೆ ಮಾರುಹೋಗಿ, ರಸೀದಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥ

ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಲಾಭ ಪಡೆಯಲು ನಕಲಿ ಔಷಧಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಸಾಕಷ್ಟು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿದೆ. ಇಂಥ ಔಷಧಿಗಳ ತಯಾರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಮಾರಾಟದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ಕಂಪನಿಗಳು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು, ವೈದ್ಯರು, ಸರಕಾರ, ನಕಲಿ ವೈದ್ಯರೂ ಪಾಲುದಾರರೆಂಬುದನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯಲಾಗದು.

ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಕಲಿ ಔಷಧಿಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳ ತೆರಿಗೆ ಮೊದಲೇ ಸಂದಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತ್ಯೇಕ ತೆರಿಗೆ ವಿಧಿಸುವುದು, ತೆರಿಗೆ ಭಯ ಹುಟ್ಟಿಸುವುದು ಇವೇ ಮೊದಲಾದವು ಈ ಕಳ್ಳ - ದಂಧೆಯ ಯಶಸ್ಸಿನ ಮೂಲಮಂತ್ರಗಳಾಗಿವೆ.

ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಪಾತ್ರ



ಔಷಧಿಗಳ ಕಳ್ಳದಂಧೆಗೆ ಕೆಲವು ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಮ್‌ಗಳೂ ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ! ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಹಾಗೂ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಮ್ ಗಳಲ್ಲಿರುವ ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಗಳು ಒಬ್ಬನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಥವಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಧೀನದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಈ ಕಳ್ಳದಂಧೆಯ ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ ವಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಹಾಗೂ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಮ್‌ನವರು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸ್ಟೋರ್ ನಡೆಸಲು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮೊತ್ತಕ್ಕೆ ಗುತ್ತಿಗೆ ನೀಡಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇಲ್ಲದ ಗುತ್ತಿಗೆದಾರರು, ಲಾಭಕ್ಕಾಗಿ ನಕಲಿ ಔಷಧಿಗಳ ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ದೆಹಲಿಯ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯೊಂದರ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸ್ಟೋರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ನಕಲಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿ, ಗುತ್ತಿಗೆದಾರನ ವಿರುದ್ಧ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.

ಕೆಲವೆಡೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆ - ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಮ್‌ಗಳೇ ಸ್ವತಃ ನಕಲಿ ಔಷಧಿಗಳ ಮಾರಾಟಕ್ಕಿಳಿದ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ. ಇಂಥ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಗಳಿಂದ, ವೈದ್ಯರಿಂದ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಯಿಂದ ಇರಬೇಕು.

ಔಷಧಿ ಕಂಪನಿಗಳ ಪಾತ್ರ

ನಕಲಿ ಔಷಧಿಗಳ ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ಕಂಪನಿಗಳು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಯಾರಾದರೂ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಜಾಗೃತವಾಗುವ ಈ ಕಂಪನಿಗಳು, ಸರಿಯಾದ ಸಾಕ್ಷ್ಯಗಳು ಸಿಗದಿದ್ದಾಗ ಮೌನವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲಾ ಔಷಧಿ ಕಂಪನಿಗಳು ತಮ್ಮ ಲಾಭದ ಒಂದು ಅಂಶವನ್ನು ಜನೋಪಯೋಗಿ ಜಾಹೀರಾತು ಗಳಿಗೆ ಮೀಸಲಿಟ್ಟು, ನಕಲಿ ಔಷಧಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಗುಪ್ತಚರ ದಳವೊಂದನ್ನು ರಚಿಸಿ ಕೊಂಡು, ದೇಶದಾದ್ಯಂತ ಇರುವ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸ್ಟೋರ್‌ಗಳಿಗೆ ಆಗಾಗ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ತಮ್ಮ ಕಂಪನಿಯ ಔಷಧಿಗಳ ಸ್ಯಾಂಪಲ್ ಖರೀದಿಸಿ ಅವು ಅಸಲಿಯೋ ನಕಲಿಯೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದು ಕಂಪನಿ ಹಾಗೂ ಜನತೆಯ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಆಡಳಿತ ಯಂತ್ರದ ಪಾತ್ರ

ಈ ಕಳ್ಳದಂಧೆಯಲ್ಲಿ ಆಡಳಿತಯಂತ್ರವೂ ಭಾಗಿ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ಅಕ್ರಮ ವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುವುದು ಡ್ರಗ್ ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರ್‌ಗಳ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಅವರಿಗೆ ನಕಲಿ ಔಷಧಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ಲಂಚದ ಆಮಿಷಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿ ಮೌನವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಮುಂದಾದರೆ ಸ್ಥಳೀಯ ಪೊಲೀಸರಿಂದ ಸಹಕಾರ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಪೊಲೀಸರೂ ಕೂಡಲೇ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತರಾದರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಪರಿಹರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.



ನಕಲಿ ವೈದ್ಯರ ಹಾವಳಿ

ದೇಶದ ಮೂಲೆ - ಮೂಲೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ನಕಲಿ ವೈದ್ಯರು ಕೂಡ ಈ ನಕಲಿ ಔಷಧ ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಕಾರಣರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಇವರಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜ್ಞಾನ, ಅಸಲಿ ಔಷಧಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಏನೂ ಗೊತ್ತಿರು ವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ ನಕಲಿ ಔಷಧಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಇವರು ಔಷಧ - ಅಂಗಡಿಯವ ರೊಂದಿಗೂ ಅಪವಿತ್ರ ಮೈತ್ರಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕತೆಯ ಈ ಯುಗದಲ್ಲಿಯೂ ಇಂಥ ನಕಲಿ ವೈದ್ಯರು ಹಳ್ಳಿ - ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿರುವುದು, ಜನರ ಅಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಹಿಡಿದ ಕೈಗನ್ನಡಿ.

ನಕಲಿ ಔಷಧಿಗಳ ಮಾರಾಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಕಾನೂನು ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ಮಾತು ಕೇಳಿಬರುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಇದು ತಪ್ಪು. ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಬೆರಕೆ ಮಾಡುವವರ ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರಯೋಗಿಸುವ ಕಾನೂನನ್ನೇ, ನಕಲಿ ಔಷಧಿ ತಯಾರಕರ, ಮಾರಾಟಗಾರರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೇ ಕೇಂದ್ರದ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂತ್ರಿ ಸುಷ್ಮಾ ಸ್ವರಾಜ್ ಅವರು ಇಂಥ ಸಮಾಜದ್ರೋಹಿಗಳಿಗೆ ಕಠಿಣ ಶಿಕ್ಷೆ ವಿಧಿಸುವ ಹೇಳಿಕೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಇದು ಕಾರ್ಯ ರೂಪಕ್ಕೆ ಯಾವಾಗ ಬರುತ್ತದೋ ಕಾದು ನೋಡಬೇಕು. ●

ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಮಹುಣ್ಣು ಹೆಚ್ಚು

ಧೂಮಪಾನಿಗಳಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಹೃದಯರೋಗಗಳು ಬರುವ ಸಂಭವ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚೆಂಬುದು ಈಗ ಇತಿಹಾಸ. ಇವರು 'ಹಿಮಹುಣ್ಣು (Frostbite)' ನ್ಯೂನತೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬುದನ್ನು ಕೊನ್ನೆಕ್ಟಿಕಟ್‌ನ ಯಾಲೆ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯವು ತನ್ನ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

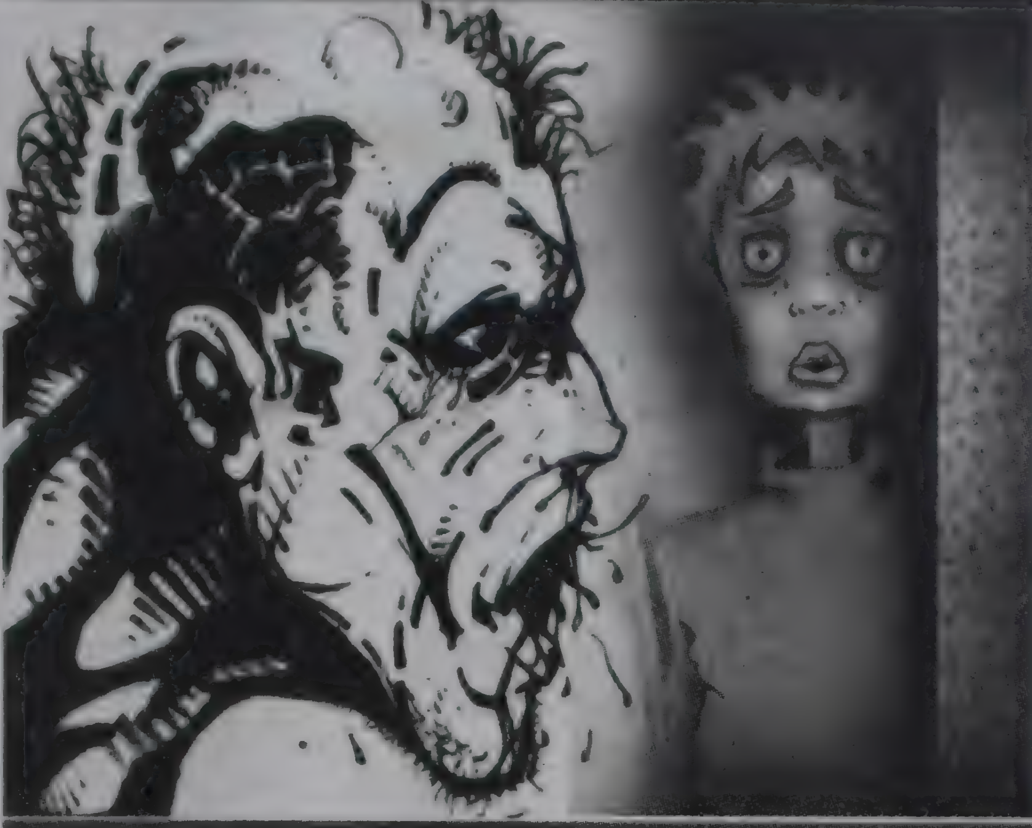
ಹಿಮದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿನ ಧೂಮಪಾನಿಯ ಕೈ ಹಾಗೂ ಕಾಲು ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಒಣಹವೆಯ ಸ್ಪರ್ಶ ಪಡೆದಾಗ ಬೇಗನೆ ಹಿಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಿಗರೇಟುಗಳಲ್ಲಿರುವ ನಿಕೋಟಿನ್ ಅಂಶವು ಶೀತಕ್ಕಿರುವ ದೇಹದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲದವರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನಿಗಳ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಶೀತ ಹಾಗೂ ಬಿಸಿಗಳು ಕಲೆಯುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಧಾನ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಿರಿಯುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು 'ರಕ್ತನಾಳ ಹಿಗ್ಗಿಕೆ (Vasodilation)' ಎನ್ನುವರು.

ದಪ್ಪ ತೊಡೆಗೆ ಚಿಕ್ಕ ಪರಿಹಾರ

ವಯಸ್ಸು-30-35 ಆಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅನೇಕರ ತೊಡೆಗಳು ಉಬ್ಬಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ನಡೆದಾಡಲೂ ಕಷ್ಟ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಧಿಕವೆಂದಿದೆ-ಫ್ರಾನ್ಸ್‌ನ ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆ.

ತೊಡೆಯನ್ನು ತೆಳುವಾಗಿ, ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿಸಲು ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇಲ್ಲಿದೆ.

ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ. ಅವುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಒಂದು ಚೆಂಡ (ಟೆನ್ನಿಸ್ ಬಾಲ್)ನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. 25 ಎಣಿಸುವವರೆಗೆ ಒಳತೊಡೆಯನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಒತ್ತಿಹಿಡಿಯಿರಿ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ 25-25ರ ಮೂರು ಸೆಟ್ ಮಾಡಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೆಟ್ ಮಧ್ಯೆ ಒಂದೊಂದು ನಿಮಿಷದ ಅಂತರವಿರಲಿ. ಕ್ರಮೇಣ ಅಭ್ಯಾಸವಾದಂತೆ 50-50 ಬಾರಿ ಮೂರು ಸೆಟ್ ಮಾಡಿ. ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ತೊಡೆಗಳ ಸ್ಥೂಲತೆ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸೊಂಟದ ಸ್ಥೂಲತೆಯೂ ದೂರವಾಗಿ ನೀವು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣಲಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ.



ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

ಎಚ್ಚರ ! ಸೋಕೀತು ಸೋಂಕು ರೋಗ

(ಹಿಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ...)

ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಚಲನಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಅನೇಕವು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ರಕ್ತ, ಕಫ, ಮಲ, ಮೊದಲಾದ ದೇಹದ್ರವ, ಒಸರಿಕೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬಹುದು. ಈ ಸೋಂಕುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಜೀವಾಣು ರೋಧಕಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯ. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಹರಡುವ ಹಲವು ರೋಗಗಳ ಕುರಿತು ನೋಡೋಣ.

ಸ್ಟಫೈಲೋಕಾಕಸ್ ಸೋಂಕು

ಸ್ಟಫೈಲೋಕಾಕಸ್ ಎಂಬುದು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿ. ಕೀವುಗುಳ್ಳೆ, ಕುಣಿ, ರಾಜಕುರು, ರೇವಂಟು, ಅಂಗಾಂಗ ಉರಿಯೂತದಂಥ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು, ನ್ಯೂಮೊನಿಯಾ, ಪುಪ್ಪುಸ ಕೀವು ಗಂಟುಗಳಂಥ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗಳು, ಎಲುಮಜ್ಜೆಯುರಿತದಂಥ ಮೂಳೆರೋಗ, ಕೀವುಗಂಟು, ಮಿದುಳು ಪೊರೆಯುರಿತದಂಥ ಮಿದಳು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಕೆಲವು ವಿಧದ ಹೃದಯದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸೋಂಕು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ರೋಗ ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಅವರು ಮುಟ್ಟಿದ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ಗಾಳಿಯಿಂದ ಈ ಸೋಂಕು ಇತರರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮ, ಗಾಯಗೊಂಡು ಬಿರಿದ ಲೋಳ್ಪೊರೆ, ಸುಟ್ಟಗಾಯ, ಮಧುಮೇಹ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿದ ಕೃತಕ ಅಂಗಗಳು ಅಥವಾ ವಸ್ತುಗಳು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಮದ್ಯಪಾನ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಇವು ಈ ಸೋಂಕಿಗೆ ಆಧಾರವನ್ನೊದಗಿಸುತ್ತವೆ.

ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಅಥವಾ ಕುರುಗಳಿಂದ ಕೀವನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಜೀವಾಣುರೋಧಕಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಸೋಂಕನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರಬೇಕು.

ಗಂಟಲು ಮಾರಿ

ಕೊರಿನಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಂ ಡಿಫ್ತೀಯೆ ಎಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ ಹೆಂಗಸರೇ ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟ. ಕಡಿಮೆ ಮಳೆ ಬೀಳುವ ಸಮಯವು ಈ ರೋಗ ಹರಡುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗಾದರೂ ಈ ರೋಗ ಬರಬಹುದು. ಆದರೂ ಎರಡರಿಂದ ಐದು ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಹೃದಯ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಉರಿಯೂತ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ನರವ್ಯಾಧಿಗಳು, ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಬೂದು ಬಣ್ಣದ ಪೊರೆ ನಿರ್ಮಾಣ, ರಕ್ತನಂಜು ಮೊದಲಾದವು ಈ ರೋಗದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು.

ಈ ರೋಗಾಣುವಿಗೆ ಚಲಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಜೀವಿಷದಿಂದಾಗಿ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ರೋಗಿ ಮತ್ತು ರೋಗವಾಹಕಗಳು ಈ ಸೋಂಕಿನ ಮೂಲ. ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವಂತೆ ಕಾಣುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗಂಟಲಲ್ಲೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಇರಬಹುದು. ಅವರು ತಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ರೋಗಾಣುವನ್ನು ಇತರರಿಗೂ ಹರಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಈ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು ಸೀನಿದಾಗ, ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ, ಕ್ಯಾಕರಿಸಿದಾಗ, ಮಾತನಾಡುವಾಗ ರೋಗಾಣುಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ಬಾಯಿಯಿಂದ ಬರುವ ತುಂತುರುಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದ ರೋಗಾಣುಗಳು ಸುಮಾರು ಒಂದು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ತಮ್ಮ ರೋಗ ಹರಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಗಾಳಿ ಮೂಲಕ, ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ ಅವು ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹ ಸೇರಬಹುದು.

ದೇಹದೊಳಗೆ ರೋಗಾಣು ಸೇರಿದ ಎರಡರಿಂದ ಏಳು ದಿನಗಳ ನಂತರ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಗಂಟಲು ನೋವು, ನುಂಗಲು ಕಿರಿಕಿರಿ ಆಗುವುದು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಾಂತಿ ಆಗುವುದು, ಮೈ-ಕೈನೋವು, ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಜ್ವರ ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸೌಮ್ಯ ರೂಪದ ಕಾಯಿಲೆಯಾದರೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ವಾಸಿಯಾಗುವುದು. ಆದರೆ ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಾದಾಗ ತೊಂದರೆ. ಆಲಸ್ಯತನ, ತೀವ್ರ ಜ್ವರ ಬರುವುದು. ಬೂದುಬಣ್ಣದ ಪೊರೆಯು ಟಾನ್ಸಿಲ್‌ನ್ನು ಆವರಿಸುವುದು. ಆ ಪೊರೆ ತೆಗೆಯಲೆತ್ನಿಸಿದರೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಿರುನಾಲಿಗೆಯು ಗಂಟಲ ಕುಹರಕ್ಕೆ ಹಬ್ಬಬಹುದು. ಕತ್ತಿನ ಹಾಲ್ರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಊದಿಕೊಂಡು ಕತ್ತು ದಪ್ಪಗಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದವರನ್ನು ಮೊದಲು ಇತರರಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಬೇಕು. ರೋಗಿಯು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಎರಡು ವಾರಗಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ವಿಳಂಬ ಮಾಡದೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು. ರೋಗಿಯಿಂದ ಹೊರಬೀಳುವ ರೋಗಕಾರಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳ ಮೂಲಕ ನಾಶಪಡಿಸಬೇಕು. ರೋಗ ಗುಣವಾದ ಬಳಿಕವೂ ಅದರ ಸೋಂಕು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದು. ಹಾಗೇನಾದರೂ ಸೋಂಕು ಇದ್ದರೆ ನಿಗದಿತ ಕಾಲಾವಧಿ ತನಕ ಜೀವಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಕೊಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಧನುರ್ವಾಯು

ಇದು ಶರೀರವನ್ನು ಬಿಲ್ಲಿನಂತೆ ಬಾಗಿಸುವ ರೋಗ. ರೋಗದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ತೆರೆ ಯಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದು ಜಾಸ್ತಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ರೋಗಭಾದೆಗೊಳಗಾದ ಕೂಸುಗಳು ಹಾಲು ಕುಡಿಯ ಲಾರವು. ದವಡೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡ ಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಗಿತ ಕಂಡುಬರು ವುದರಿಂದಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಮೆಲುಕಾಡಲು ಬರದು. ಬಾಯಿ ಒಂದು ಕಡೆ ವಾಲಿರುತ್ತದೆ. ಹುಬ್ಬು ಮೇಲೇರುತ್ತದೆ. ಕತ್ತು, ಬೆನ್ನು, ಹೊಟ್ಟೆ ಇವು ಬಿಗಿದುಕೊಂಡು ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕತ್ತು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನು ಹಿಂಭಾಗವಾಗಿ ಬಿಲ್ಲಿನಂತೆ ಬಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಲುಗಳು ಸೆಟೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕೈಗಳು ಮಡಿಚಿ ಮುಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಗದ್ದಲವಾದಾಗ, ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ತಂಗಾಳಿ ಕೊಠಡಿಯೊಳಗೆ ನುಗ್ಗಿದಾಗ ಸೆಟೆತ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇವು ಧನುರ್ವಾಯು ರೋಗದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳು.



ಕ್ಲಾಸ್ಟ್ರಿಡಿಯಂ ಟೆಟನಿ ಎನ್ನುವ ರೋಗಾಣುವಿನಿಂದ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಣ್ಣು, ಗೊಬ್ಬರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗಾಣು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿಯೂ ಇವು ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವಕ್ಕೆ ಏನೂ ಉಪದ್ರವ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹ ಸೇರಿದ ರೋಗಾಣುಗಳು ಒಂದೆಡೆ ನೆಲೆಸಿ ಕರಗುವಂಥ ಹೊರ ಜೀವಿಷವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

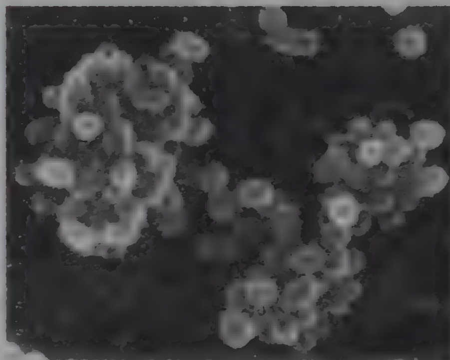
ಇಂಥ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಕತ್ತಲು ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಚರಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾದ ಬೆಳಕು ಅಥವಾ ಸದ್ದುಗದ್ದಲ ಇರಬಾರದು. ರೋಗಿಯನ್ನು ಒಂದು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಗಂಟಲಿನ ಸ್ರವಿಕೆಗಳು ಸಂಗ್ರಹವಾಗವು. ಉತ್ತಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು.

ಅನಿಲ ಅಳಿಗೋಪುರ

ಇದು ಕ್ಲಾಸ್ಟ್ರಿಡಿಯಂ ಪರ್‌ಫ್ರಿಂಜೆನ್ಸ್ ಎನ್ನುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆ. ಕೈ-ಕಾಲಿನ ಮೂಳೆ ಮುರಿದು ಹೊರ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗಾಯವಾದಾಗ ಆ ಗಾಯಗಳ ಮೂಲಕ ಅದು ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಣ್ಣು, ಕಶ್ಮಲ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿ ಅಡಗಿರುತ್ತದೆ.

ಗಾಯಗೊಂಡ ಭಾಗವು ದಪ್ಪವಾಗಿ ತಾಳಲಾರದ ಭಾದೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಆ ಭಾಗ ನಿರ್ಜೀವಗೊಂಡು ಕೊಳೆಯಲು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಗಾಯದ ಕೆಳಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ನೀರ್ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಏಳುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಪಾರದರ್ಶಕ ದ್ರವದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಗುಳ್ಳೆಗಳಲ್ಲಿ ನಂತರ ರಕ್ತ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೊಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅನಿಲ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿ ಚಿಟಗುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ, ವೇಗದ ಉಸಿರಾಟ ಹಾಗೂ ನಾಡಿಬಡಿತ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕುಸಿತ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಮತ್ತು ಈಲಿಯ ಸೋಲುವಿಕೆಯಂಥ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗಲೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಬ್ರುಸೆಲ್ಲಾ ರೋಗ



ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಂದ ಬರುವ ಇದು ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ರೋಗ. ಇದು ಮಾನವನೊಂದಿಗೆ ಪಶುಗಳನ್ನೂ ಪೀಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾಲ್ಟಾಜ್ವರ, ಬಳಕುವ ಜ್ವರ, ಹಲಿವಿಳಿಕೆ ಜ್ವರ ಎಂದು ವಿವಿಧ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಇದನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಇದು ಮೂಲತಃ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಪೀಡಿಸುವ ರೋಗ. ಹಾಲು, ಮಾಂಸ, ರೋಗಪೀಡಿತ ಭ್ರೂಣ, ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಧೂಳು, ಶ್ವಾಸ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮಗಳ ಮೂಲಕ ಈ ರೋಗಾಣು ಪಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಲ್ರಸ ಗ್ರಂಥಿ, ಯಕೃತ್ತು, ಮೂಳೆ ತಿರುಳು, ವೃಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವು ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುವುದು. ರೋಗಾಣುಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡ ಅಂಗದ ತೊಂದರೆ ಮೊದಲು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಜ್ವರ, ಸಂದುನೋವು, ಬೆನ್ನುಹುರಿ, ನೋವು, ಕಣ್ಣುರಿ, ಕಿವುಡುತನ, ಮಿದುಳು ಉರಿಯೂತ, ಬಂಜೆತನ, ಹೊಟ್ಟೆ ಇಳಿಯುವುದು, ಬೆವರುವಿಕೆ, ನರದೌರ್ಬಲ್ಯ ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ದನಗಾಹಿಗಳು, ಕುರುಬರು, ಕುಂಬಾರರು, ಗೌಳಿಗಳು, ಒಕ್ಕಲಿಗರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಲಸಿಕೆ ಲಭ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ರೋಗದಿಂದ ಉಪಚರಿಸಲು ಔಷಧಿಗಳಿವೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇಡುವುದು, ರೋಗಿಷ್ಟ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಸಂಹಾರ ಹಾಗೂ ಹಾಲು, ಹೈನು, ಮಾಂಸಗಳನ್ನು ಶುಚೀಕರಿಸಿ ರೋಗಾಣು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇವುಗಳಿಂದ ರೋಗದ ಹತೋಟಿ ಸಾಧ್ಯ.

ಕಾಲರಾ:

ಇದು 'ವಿಬ್ರಿಯೋ ಕಾಲರಾ' ಎನ್ನುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಯಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆ. ಬಹಳ ನಿತ್ರಾಣ ಗೊಳಿಸುವಂಥ ವಾಂತಿ - ಭೇದಿಯು ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣ.

ರೋಗಾಣುವು ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಿದ ತಕ್ಷಣ ರೋಗ... ಗುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಕನಿಷ್ಠ 36... ಗಂಟೆಗಳಾದರೂ ಬೇಕು. ರೋಗದ ಗಂಭೀರತೆಯ ಮೇಲೆ ಭೇದಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ರೋಗ ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಗಂಟೆಗೆ 10-12 ಸಲ ಭೇದಿ ಆಗಬಹುದು. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇಳಿದು ರೋಗಿ ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಆಗಲೂ ರೋಗಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆತ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಜಾಸ್ತಿ. ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ವಾಂತಿ - ಭೇದಿಗಳಿಂದಾಗಿ ರೋಗಿಯ ನಾಲಿಗೆಗಳು ಒಣಗುತ್ತವೆ. ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



ಈ ರೋಗ ಹರಡುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮೂಲ ಪಾತ್ರ ಮನುಷ್ಯನದೇ. ರೋಗಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಲದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ರೋಗಾಣುಗಳು ಇತರರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನ ಮೂಲಕವೂ ರೋಗ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಜಾಸ್ತಿ. ಅಂಥ ನೀರು ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಈ ರೋಗಾಣುಗಳು ಜಠರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಕರುಳನ್ನು ಹದಗೆಡಿಸುತ್ತವೆ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ದ್ರವಾಂಶ ಕಡಿಮೆ ಆಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಬಾಹ್ಯವಾಗಿ ಲವಣಾಂಶ ಹಾಗೂ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಲೈಟ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಎಲ್ಲವುಗಳಿಗಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದೊಡನೆಯೇ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು.

ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಜ್ವರ:

ವಿಷಮಶೀತ ಜ್ವರ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಈ ರೋಗ 'ಸಾಲ್ಮೊನೆಲ್ಲಾ ಟೈಫೀ' ಎನ್ನುವ ರೋಗಾಣುವಿನಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಲುಷಿತ ನೀರು ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಈ ರೋಗಾಣುವು ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಕಂಡುಬರಬೇಕಾದರೆ 10ರಿಂದ 14 ದಿನಗಳಾದರೂ ಬೇಕು.

ರೋಗದ ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ಹಸಿವಾಗದು. ಸುಸ್ತು, ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಗಂಟಲು ನೋವು, ಕೆಮ್ಮು, ಚಳಿಯಂಥ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ದಿನಗಳೆದಂತೆ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆರೇಳು ದಿನಗಳಾದ ನಂತರ ಇನ್ನೂ ಜಾಸ್ತಿ. ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳ ಹೊಟ್ಟೆ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಗೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಒಂದು ವಾರದ ಬಳಿಕ ಲೋಳೆಯಂಥ ಜೊಲ್ಲು ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಆವರಿಸುವುದು. ಹೊಟ್ಟೆ ದೊಡ್ಡದಾಗುವುದು. ಈ ವೇಳೆಗೂ ಆತನಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ರೋಗ ಇನ್ನಷ್ಟು ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡು ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ತಂದೊಡ್ಡಬಹುದು. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿತ್ರಾಣಗೊಂಡು ಅರೆ ಮೂರ್ಛಾವಸ್ಥೆಗೆ ತಲುಪುವನು. ಮೂರನೇ ವಾರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕರುಳಿಗೆ ರಂಧ್ರ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಟೈಫಾಯಿಡ್ ರೋಗಿಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಿಸಿ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ರೋಗದ ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಜಿಯಂಥ ಮೆದು ಆಹಾರ ನೀಡಬೇಕು. ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಅಂಥ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಸೇವಿಸಲಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳದ ಮೂಲಕ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮತ್ತು ಲವಣಯುಕ್ತ ನೀರನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಮಶಂಕೆ:

ಇದು ಹಲವು ರೀತಿಯ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣ. ರಕ್ತಭೇದಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ಶೂಲೆ, ಮಲದಲ್ಲಿ ಲೋಳೆ ಇರುವುದು ಇವು ಆಮಶಂಕೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಷಿಗೆಲ್ಲ ಜೀವಿ ಬೇನೆ ಮತ್ತು ಅಮೀಬ ಬೇನೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಭೇದಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.



ಷಿಗೆಲ್ಲ ಜೀವಿ ಬೇನೆಗೆ ತುತ್ತಾದವರಲ್ಲಿ ಸೌಮ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಭೇದಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಇರುತ್ತದೆ. ರೋಗ ತೀವ್ರವಾದಲ್ಲಿ ಭೇದಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಮಾರಣಾಂತಿಕವಾಗಬಹುದು. ದಿನಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿಪ್ಪತ್ತು ಬಾರಿ ಭೇದಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ನೀರಿನಂಥ ಮಲದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ, ಕೀವು, ಲೋಳೆಯಂಥವು ವಿಸರ್ಜನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಜ್ವರ, ಸುಸ್ತು, ತಲೆನೋವು, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಬೇನೆಯಂಥ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಈ ರೋಗವು ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತಾನಾಗಿಯೇ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸೌಮ್ಯ ರೀತಿಯ ರೋಗ ಇರುವವರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯತೆ ಇರದು. ಆದರೆ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮೂರುವರೆ ಗ್ರಾಂ ಉಪ್ಪು, ಎರಡೂವರೆ ಗ್ರಾಂ ಅಡುಗೆ ಸೋಡ, ಒಂದೂವರೆ ಗ್ರಾಂ ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ ಕ್ಲೋರೈಡ್, 20 ಗ್ರಾಂ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ರೋಗಿಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಇದೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಒಂದು ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಕಡಿಯಲು ಕೊಡಬೇಕು.

ಆಹಾರ ವಿಷತೆ:

ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬರಬಹುದು. ಪಚನಕ ನಾಳವನ್ನು ಕೆರಳಿಸಿ ವಾಂತಿ - ಭೇದಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದು ಇದರ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣ. ಚಿಪ್ಪು ಮೀನು, ಅಣಬೆ, ಮಾಗದ ಹಣ್ಣು, ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು, ಕಿಲುಬು ಗಟ್ಟಿದ ಪಾನೀಯ, ಹಳಸಿದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಇವು ಆಹಾರ ವಿಷತೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಇಂಥ ಆಹಾರಗಳು ಕರುಳನ್ನು ಕೆರಳಿಸುತ್ತವೆ.



ಜೀವಾಣು ಸೋಂಕು ಅಥವಾ ವಿಷವಸ್ತುಗಳಿಂದಲೂ ಆಹಾರ ವಿಷತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಸಾಲ್ಮೋನೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಹೆಲಿಕೊಬ್ಯಾಕ್ಟರ್ ಸೋಂಕುಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಉದಾಹರಣೆ. ಇಲಿಯ ಮಲದಿಂದ ಕಲುಷಿತ ಆಹಾರ, ನೊಣಗಳು ಸಾಗಿಸಿದ ಜೀವಾಣುಗಳು, ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ರೋಗವಾಹಕರು ಸಾಲ್ಮೊನೆಲ್ಲಾ ಆಹಾರ ವಿಷತೆಗೆ ಕಾರಣ. ಹೈನು ವಸ್ತುಗಳ ಮೂಲಕ ಹೆಲಿಕೊಬ್ಯಾಕ್ಟರ್ ಮತ್ತು ಹಳಸಿದ ಅನ್ನದ ಮೂಲಕ ಸಿರಿಯಸ್ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಪಚನಿಕ ನಾಳವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ.

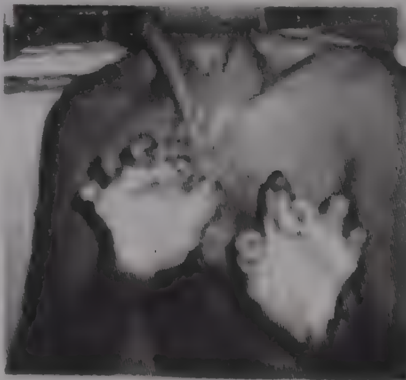
ಕೀವು ಸೋಂಕು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೈಯ್ಯಾಡಿಸಿದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳು ಆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇರಿ ಸಂಖ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡಿ ಉಷ್ಣತೆಗೂ ಮಣಿಯದ ವಿಷವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತವೆ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ಒಳಗೆ ವಾಂತಿ ಶುರುವಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ 24ರಿಂದ 48 ಗಂಟೆ ಒಳಗೆ ವಾಂತಿ ಅಥವಾ ಇತರೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದು ಸಾಲ್ಮೋನಲ್ಲ ಇಲ್ಲವೇ ಹಲಕೊಬ್ಯಾಕ್ಟರ್ ಸೋಂಕಿನ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಓಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ಶೂಲೆ, ಇವೂ ಕೂಡ ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳೇ. ರೋಗವು ತೀವ್ರ ತೆರನಾಗಿದ್ದರೆ ರೋಗಿ ಸುಸ್ತಾಗಿ ಕುಸಿಯುತ್ತಾನೆ, ದ್ರವಾಂಶ ಕೊರತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ. ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಜೀವಿಷದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ್ದರೆ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಏಕಾಏಕಿ ಹಾಗೂ ತೀವ್ರತರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ.

ಜೀವಿ ಸೋಂಕು ಇದ್ದಾಗ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುತ್ತವೆ, ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದುರ್ವಾಸನೆಯುಕ್ತ ಭೇದಿ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಭೇದಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಇರಬಹುದು. ಸಾಲ್ಮೊಲ್ಲ ಸೋಂಕು ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಉರಿಯೂತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಘನರೂಪದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ದ್ರವರೂಪದ ಆಹಾರ ನೀಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ. ಲವಣ ಹಾಗೂ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಿಶ್ರಿತ ನೀರನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಬೇಕು. ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ಆಹಾರ ಕಲುಷಿತವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕಲುಷಿತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದಿರುವುದು, ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ನಂತರ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ಆಹಾರ ವಿಷತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಕುಷ್ಠ ರೋಗ:

ಇದು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಾಧಿಸುವ ಒಂದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಕಾಯಿಲೆ. ಮೈಕೋಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಂ ಲೆಪ್ರೆ ಎಂಬ ರೋಗಾಣು ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಯಾವುದೇ ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಾಣಿಸದೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕೈ-ಕಾಲು, ಮೂಗುಗಳನ್ನು ಮೊಂಡು ಮಾಡಿ ವಿಕಾರ ರೂಪವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.



ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮಂದಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಮೈ-ಕೈ ನೋವು, ಆಲಸ್ಯತನ, ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು, ಇವು ಪ್ರಾರಂಭದ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಬಿಳಿಯ ಕಲೆ, ಅರಿವಳಿಕೆ ನೀಡಿದಂತಾಗುವುದು, ಬೆವರು ಬರದಿರುವುದು, ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು, ನರಗಳು ದಪ್ಪಗಾಗುವುದು ಇವು ಇತರೆ ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳು.

ಹೆಚ್ಚು ಮಳೆ ಬೀಳುವ ಉಷ್ಣವಲಯದಲ್ಲಿ ಇದರ ಉಪಟಳ ಜಾಸ್ತಿ. ಬಡತನ, ಜನಸಾಂದ್ರತೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಸರ ಇವು ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚೇತನ ನೀಡುವವು. ಈ ರೋಗದ ಹಾವಳಿಯು ಹೆಂಗಸರಿಗಿಂತ ಗಂಡಸರಲ್ಲೇ ಜಾಸ್ತಿ. ಐದರಿಂದ 15 ವರ್ಷ ಹಾಗೂ 25ರಿಂದ 30 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದವರಲ್ಲಿ ಇದರ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ರೋಗಿಯ ಮೂಗಿನ ಸ್ರವಿಕೆ ಮೂಲಕ ರೋಗಾಣುಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಹೊರಗಿನ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಈ ರೋಗಾಣುಗಳ ಜೀವಂತವಾಗಿ ಇರಬಲ್ಲವು. ರೋಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ತಟ್ಟೆ, ಲೋಟ, ಬಟ್ಟೆಗಳಿಂದ ರೋಗ ಹರಡಬಹುದು. ಸೊಳ್ಳೆಗಳೂ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಹರಡುತ್ತವೆ. ಮೈಮೇಲೆ ಕುಳಿತ ಸೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಹೊಡೆದು ಹಿಸುಕಿದಾಗಲೂ ಸೊಳ್ಳೆಯಲ್ಲಿನ ರೋಗಾಣುಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಬಹುದು.

ಕುಷ್ಠರೋಗವನ್ನು ಕುಷ್ಠ ಗಂತಿಯ ಗುಂಪು, ಕುಷ್ಠಗಂತಿ ರಹಿತ ಗುಂಪು ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯವರ್ತಿಯ ಗುಂಪು ಎಂದು ಮೂರು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

ಈ ರೋಗಗಳ ಪ್ರಕಾರದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಭೀಕರವಾದದ್ದು ಕುಷ್ಠ ಗಂತಿ ರೋಗ. ಈ ರೋಗ ಪೀಡಿತರಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗಾಣುಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗಂಟುಗಳು ಮುಖ, ಕಿವಿಯಾಲೆ, ಕತ್ತು, ಕೈ-ಕಾಲು, ಸೊಂಟದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗಂಟುಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿ ದೊಡ್ಡ ಗಂಟುಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಖ ವಿಕಾರಗೊಂಡು ಭಯಾನಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ಗಂಟುಗಳು ಕರಗಿಹೋಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಒಡೆದು ಗಾಯಗಳಾಗಬಹುದು. ಈ ಗಾಯಗಳ ಮೂಲಕ ರೋಗಾಣುಗಳು ವಿಸರ್ಜನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮ ಕೆಂಪಾಗಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಸಿಯುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಹುಬ್ಬಿನ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿನ ಕೂದಲು ಉದುರುತ್ತದೆ. ಈ ಬಸಿಯುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮದ ಹೊದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳು ತೋರಿಬರುತ್ತವೆ.

ಸ್ಪರ್ಶ ಹಾಗೂ ಸಂವೇದನೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಕಲೆ, ನರತಂತುಗಳ ಉರಿಯೂತದ ಕುಷ್ಠರೋಗ, ಕ್ಷಯ ಗಂತಿಯಂಥ ಕುಷ್ಠರೋಗ ಇವೆಲ್ಲ ಗಂತಿ ರಹಿತ ಕುಷ್ಠ ರೋಗದ ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರಕಾರಗಳು. ಕ್ಷಯ ಗಂತಿಯಂಥ ಕುಷ್ಠರೋಗದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣವು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖ, ನಿತಂಬ, ಕೈ-ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಅಂಥ ಕಲೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಆ ಕಲೆಗಳು ಚರ್ಮದ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲೆದ್ದಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಇನ್ನಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕೆಡುಕು ಉಂಟುಮಾಡವು.

ನಿಶ್ಚಿತ ಕುಷ್ಠರೋಗವು ಮಧ್ಯವರ್ತಿ ಕುಷ್ಠ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣ. ಈ ರೋಗಿಯು ಬಣ್ಣ ರಹಿತ ಅಥವಾ ತಿಳಿಗೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ತದ್ದುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಕಲೆಯ ಅಂಚುಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಧ್ಯವರ್ತಿ ಕುಷ್ಠರೋಗವು ಯಾವುದಾದರೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕುಷ್ಠರೋಗವಾಗಿಯೂ ಮಾರ್ಪಡಬಹುದು.

ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗದ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ ಕಷ್ಟ. ಚರ್ಮ ಕಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನವಾಹಿ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಕು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸ್ಥಳೀಯ ನರಗಳು ದಪ್ಪವಾಗುವುದು, ಸ್ಪರ್ಶ ಸಂವೇದನೆ ನಾಶವಾಗುವುದು ಈ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ರೋಗವನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬಹುದು.

ರೋಗಿಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಆಹಾರದತ್ತ ವಿಶೇಷ ಗಮನ

ನೀಡಬೇಕು. ರೋಗಿಗಳ ಜೊತೆ ಇತರರ ... ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು. ಜೀವಸತ್ವ, ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶಗಳು ಪೂರೈಕೆ ... ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸೂಕ್ತ ಜೀವಿ ರೋಧಕಗಳಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು.

ರೋಗಿಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ, ಆತ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖನಾಗುವವರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು, ಹೊಸ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು, ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಿಸಿಜಿ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಕೊಡಿಸುವುದು ಮೊದಲಾದ ಕ್ರಮಗಳ ಮೂಲಕ ಕುಷ್ಠರೋಗವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಬಹುದು.

ಸಿಫಿಲಿಸ್:

ರತಿ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಇದು 'ರತಿ ರೋಗಗಳ ರಾಜ' ಎಂದೇ ಕರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಪರಂಗಿ ರೋಗ ಎಂಬುದು ಇದರ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಸರು.

ಈ ರೋಗದ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೇಲೆ ಕೋಟಿನ ಗುಂಡಿಯಂಥ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ತೊಡೆಗಳ ಸಂದಿಯಲ್ಲಿ ಹದಗಡಲೆಗಳಾಗುವುವು. ಇವುಗಳಿ ಗಾಗಲಿ, ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗಾಗಲಿ ನೋವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇವು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲದೆಯೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗುಣವಾಗಬಲ್ಲವು. ಆದರೆ ರೋಗಾಣುಗಳು ರಕ್ತವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದರಿಂದ ದ್ವಿತೀಯ ಹಂತದ ಸಿಫಿಲಿಸ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



ಮೊದಲ ಹಂತದ ಸಿಫಿಲಿಸ್ ಆಗಿ ಆರರಿಂದ ಎಂಟು ವಾರಗಳ ನಂತರ ಎರಡನೇ ಹಂತದ ಸಿಫಿಲಿಸ್ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವು. ಆ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗುಳ್ಳೆಗಳೇಳುತ್ತವೆ. ಗುಳ್ಳೆಗಳ ಮೇಲಿಂದ ಹೊಟ್ಟಿನಂಥ ಪದಾರ್ಥ ಉದುರಿ ಗುಂಡನೆಯ ಕೆಂಪು ಹುಣ್ಣುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಹುಣ್ಣುಗಳಿಂದ ರೋಗವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೀಲು ನೋವು ಮತ್ತು ಹಾಲ್ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳ ಊತ ಕಂಡುಬರುವುದು. ದೃಷ್ಟಿ ಕುಂದುವುದು, ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಮೊದಲ ಹಂತದ ಸಿಫಿಲಸ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಮೂರನೇ ಹಂತದ ಸಿಫಿಲಸ್ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಗುಮ್ಮಾ ಎಂಬ ಅಂಟು ಗಂಟುಗಳಾಗುವುವು. ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ತೂತು ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಮಹಾಪಧಮನಿಯ ಉರಿತ, ಹೃದಯದ ಕವಾಟದ ಅಸಮರ್ಥತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳು ಪೊರೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಧಕ್ಕೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿ ಭ್ರಮಣೆಯೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲೇನಾದರೂ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಜಾಸ್ತಿ ಅಪಾಯ. ಗರ್ಭ ಕೂಸಿಗೂ ರೋಗ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿ, ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿರೋಧ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ, ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡಾಗ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಸಮರ್ಪಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ದಂಪತಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಕಂಡುಬಂದರೂ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು ಮುಂತಾದ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ರೋಗವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಬಹುದು.

ಇದೂ ಕೂಡ ಒಂದು ರತಿರೋಗ. ನೈಸೀರಿಯ ಗೊನೊಕಾಕಸ್ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರನಾಳದ ಲೋಳ್ಪೊರೆಯ ಮೇಲೆ ಇದು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ನೆಟ್ಟಗರುಳು, ಗುದನಾಳ, ಗರ್ಭಕಂಠ, ಕಣ್ಣಿನ ಕೂಡ್ಪರೆ, ಗಂಟಲಿನ ಲೋಳ್ಪೊರೆ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ರೋಗಾಣುವು ದೇಹ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ ಏಕಾಏಕಿಯಾಗಿ ತನ್ನ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುವಾಗ ನೋವು, ಮೂತ್ರನಾಳದಿಂದ ಕೀವು ಒಸರುವುದು, ಬೆಳಗಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರನಾಳದಿಂದ ಅಂಟಿನಂಥ ದ್ರವ ಒಸರುವುದು ಮೊದಲಾದವು ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಮೇಲೇರಿ ಗರ್ಭಕಂಠ, ಅಂಡನಾಳ, ಗುದನಾಳದಲ್ಲಿ ಉರಿತ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ನಂತರ ಕೀಳ್ಗುಳಿಯ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸೋಂಕು ಹರಡಿ ಕೀವುಗಂಟಿನಿಂದಾಗಿ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ನುಲಿತ ಮತ್ತು ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವು. ಗುದನಾಳ ಮತ್ತು ನೆಟ್ಟಗರುಳಿನಲ್ಲಿನ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ನೋವು, ಕೀವು, ರಕ್ತಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಗೊಳ್ಳುವುದು.

ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಿಗಳಲ್ಲಿ ಗುದನಾಳದ ಸೋಂಕು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ನೋವು, ತುರಿಕೆ, ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ರಕ್ತಕೀವು, ಲೋಳ್ಪೊರೆಯ ಒಸರುವಿಕೆಯಂಥ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ರೋಗದ ಮೂಲ ಗುರುತಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದರಿಂದ ರೋಗದ ಹರಡುವಿಕೆ ಕುಗ್ಗುವುದು.

ಶಾಂಕ್ರಾಯಿಡ್:

ಹಿಮೋಫಿಲಸ್ ಡುಕ್ರೈಯ್ಯೆ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸೋಂಕು ಹೊಂದಿದವರೊಡನೆ ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಿದಾಗ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮೆತು ಮೇಹ ಹುಣ್ಣು ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಜನನೇಂದ್ರಿಯದಲ್ಲಿ ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಹುಣ್ಣು, ಗಜ್ಜೆಯ ಹಾಲ್ರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೀವುಗೂಡಿಕೆ ಮತ್ತು ಉರಿಯೂತ ಇವು ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸುನತಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರಲ್ಲಿ ಇದರ ಸಂಭಾವ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ರೋಗದ ಹರಡುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವೇಶ್ಯಾವೃತ್ತಿಯು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಲೋಳ್ಪೊರೆಯಲ್ಲಿ ಗೀರುಗಾಯ ಉಂಟಾಗಿ ಬಿರಿದ ಭಾಗದ ಮೂಲಕ ರೋಗಾಣುಗಳು ಒಳಸೇರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ವಾರದ ಕಾಲ ನಂತರ ಆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಉರಿಯೂತದ ಗುಳ್ಳೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆ ಗುಳ್ಳೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಒಡೆದು ಹುಣ್ಣಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ತರದ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಒಂದುಗೂಡಿಕೊಂಡು ದೊಡ್ಡ ಹುಣ್ಣುಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹುಣ್ಣು ಒಡೆಯದೆ ಬಹಳ ನೋವು ಕೊಡಬಹುದು.

ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನದ ಮುಂದೊಗಲು, ಮುಂದೊಗಲಿನ ಒಳಭಾಗ, ಲಿಂಗಾಗ್ರ, ಮದನದಂಡದ ಮೇಲೆ ಇಂಥ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಯೋನಿಯ ಕಿರುದುಟಿ ಹಾಗೂ ಗುದದ್ವಾರದ ಸುತ್ತ ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ. ಅವರಲ್ಲಿ

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನೋವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಗೋಚರಿಸದೆ ರೋಗವು ಗುಪ್ತವಾಗಿ ಇದ್ದು ಬಿಡಬಹುದು.

ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ದೇಹದ ಇತರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಕಂಡುಬರದು. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಯಾವ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನೂ ಇದು ಉಂಟು ಮಾಡದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹುಣ್ಣು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಭಾಗಗಳ ನಾಶಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದು ತುಂಬಾ ಅಪರೂಪ.

ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದ ನಂತರ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸೋಂಕಿನ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ರೋಗದ ಮೂಲ ಗುರುತಿಸಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ರೋಗದ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೊಳಗಾದವರನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಪಡಿಸಬೇಕು, ಇದರಿಂದ ರೋಗ ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಗ್ರಾನುಲೋಮ ಇಂಗ್ವೈನೇಲ್:

ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಗುದದ್ವಾರದ ಸುತ್ತಲಿನ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಅದರಡಿಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಹರಡುವ ಹುಣ್ಣು. ಇದು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಹರಡುವ ಸೋಂಕು ರೋಗ.

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಲಿಂಗಮಣಿ, ಮುಂದೊಗಲು, ಮದನದಂಡದಲ್ಲಿ, ಗುದದ್ವಾರದ ಸುತ್ತ, ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಾದರೆ ಯೋನಿದುಟಿಯ ಮೇಲೆ ಚಿಕ್ಕ ಗುಳ್ಳೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಅದು ಒಡೆದು ಹುಣ್ಣಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಂಪಗೆ ಹೊಳೆಯುವ ಹುಣ್ಣು ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ನೋವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದೀರ್ಘ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಹುಣ್ಣು ಮಾಯದೆ ಇರಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮುಖ, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಬಾಯಿ ಬಳಿಯೂ ಹುಣ್ಣು ಕಾಣಿಸಬಹುದು.

ಪುರುಷ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಬಡತನದ ಪರಿಸರ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳದವರಲ್ಲಿಯೂ ರೋಗ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಟ್ರಕೋಮ:

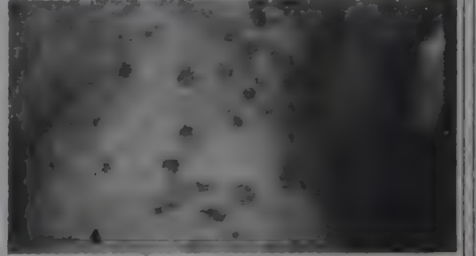
ಕ್ಲಮೀಡಿಯ ಟ್ರಕೊಮ್ಯಾಟಿಸ್ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಯು ಕಣ್ಣಿನ ಕೂಡ್ಪೊರೆ ಮತ್ತು ಕರಿಗುಡ್ಡೆಯ ಊತವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಹತ್ತಿರದ ಸಂಪರ್ಕ, ರೋಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಬಟ್ಟೆ, ಅನೈರ್ಮಲ್ಯ ಪರಿಸರ ಇವು ರೋಗ ಹರಡುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೂ ಗರ್ಭ ಕಾಲುವೆ ಮೂಲಕ ಸೋಂಕು ತಗುಲಬಹುದು. ಧೂಳಿನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಈ ಸೋಂಕು ವರ್ಷ ಕಾಲಾವಧಿ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಲ್ಲದು. ಯಾವ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಾಣಿಸದೆ ದೀರ್ಘ ಕಾಲಾವಧಿವರೆಗೆ ಉಳಿದು ನಂತರ ಮರುಕಳಿಸಬಹುದು. ಮೊದಲು ಈ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಮೇಲಿನ ರೆಪ್ಪೆಯ ಕೂಡ್ಪರೆ. ನಂತರ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಸೋಂಕು ಇರುವುದು ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ರೋಗಿಗೇ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಬಲು ನಿಧಾನವಾಗಿರುವುದೇ ಅದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳ ಕಣ್ಣಿನ ರಕ್ಷಣೆಯತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು.

ಕಿರಣ ಅಣಬೆ ರೋಗ:

ಅಕ್ಟಿನೋಮೈಸಿಸ್ ಇಸ್ರೇಲಿ ಎಂಬ ಜೀವಾಣು ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಇದು ಮನುಷ್ಯರ ಬಾಯಲ್ಲಿ ವಾಸ ಮಾಡುವ ಪರಾವಲಂಬಿ ಜೀವಿ. ಇದು ಮೂಲತಃ ತೆನೆ, ಕಾಳು ಮತ್ತು ಹುಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯರು ಅವನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಜಗಿದಾಗ ಆ ಜೀವಿಗಳು ಬಾಯಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಬಾಯಿಯ ಒಳಪೊರೆಯ ಗಾಯ, ಉರಿಯೂತ, ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲು ಇವು ಈ ರೋಗ ಹರಡುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ.



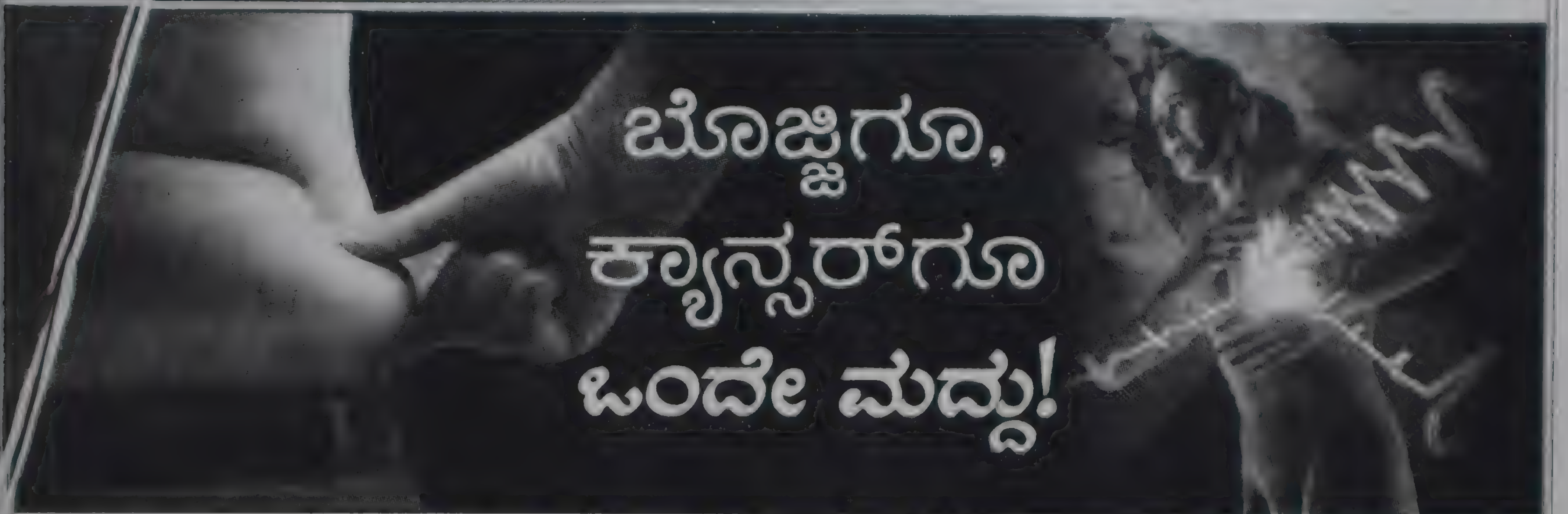
ಈ ರೋಗವು ಮುಖ ಮತ್ತು ಕೊರಳು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲಿನ ಸುತ್ತ ಉರಿಯೂತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಆ ಭಾಗ ಗಡುಸಾಗುತ್ತದೆ. ಕೀವು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಕೆಳದವಡೆ, ಕೆನ್ನೆ, ಕತ್ತಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ರೋಗ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಈ ಭಾಗಗಳು ಗಡುಸಾಗಿ ಊದಿಕೊಂಡು ಉರಿಯೂತವಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಕೀವು ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಗುಳ್ಳೆ ಒಡೆದು ಕೀವು ಸೋರುತ್ತದೆ.

ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಜೊಲ್ಲು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸೇರಿ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಎದೆಗೂಡನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸುತ್ತವೆ. ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ನಾಶವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಗಂಡಾಂತರವಾಗಬಹುದು.

ಕೆಳ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೂ ಹಾನಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಗಡಸು ಹಾಗೂ ಮೊನಚು ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಒಳಪೊರೆಗೆ ಗಾಯಗಳಾಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಕರುಳಿನ ಒಳಗಿನ ಕಿರಣ ಅಣಬೆ ಹೊರಬಂದು ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರೋಗವು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹಿಂಭಾಗ ಹಾಗೂ ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೂ ಹರಡಿ ಆಹಾರ ಚಲನೆಗೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಡಚಣೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಕೀವಿನಲ್ಲಿರುವ ಗಂಧಕದ ಪುಡಿಯಂಥ ಕಣಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಮೂಲಕ ರೋಗ ಪತ್ತೆ ಸಾಧ್ಯ. ದೀರ್ಘ ಕಾಲಾವಧಿಯ ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ ಜೀವನಿರೋಧಕ ಉಪಚಾರದಿಂದ ರೋಗ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಕೀವು ತುಂಬಿ ಕುರುಗಳಾದಾಗ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅನಿವಾರ್ಯ.

ಇವಿಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಮಾನವನನ್ನು ಪೀಡಿಸುತ್ತಿವೆ. ಕಾಲಾಕಾಲಕ್ಕೆ ಹೊಸ ರೋಗಾಣುಗಳು, ರೋಗಗಳೂ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ರೋಗ ಯಾವುದೇ ಇರಬಹುದು, ಅವಕ್ಕೆಲ್ಲ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಆಹಾರ - ವಿಹಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕೊರತೆಯೇ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯತ್ತ ಗಮನಹರಿಸುವುದರಿಂದ ಹಲವು ವಿಧದ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ■



ಬೊಜ್ಜು-ಮುಂದುವರೆದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯೇನೋ ಹೌದು. ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಯಾರೂ ತಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಿದ್ಧರಿಲ್ಲ. ಏನಿದ್ದರೂ ಔಷಧಗಳಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲಾ ಜಾದೂ ಆಗಿಬಿಡಬೇಕು. ಅಂತಹ ಔಷಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆ ಚಿಹ್ನೆಗಳಿದ್ದೇ ಇವೆ. ಇದೀಗ ಬೊಜ್ಜಿಗೆಂದು ಹೊಸ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ ಅದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೂ ಪರಿಹಾರ ಒದಗಿಸಬಲ್ಲುದು!

ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳನ್ನು ಪೀಡಿಸುತ್ತಿರುವ ಅತಿದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಬೊಜ್ಜು. ಮಿಕ್ಕಿದಂತೆ ಹೃದ್ರೋಗ, ಮಧುಮೇಹ, ಸಂಧಿವಾತ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮೊದಲಾದವು ಅದರ ಜೊತೆಗೇ ಬಂದು ಕಾಡಿಸುವ ಮಿತ್ರರು. ಈ ರೋಗಗಳಿದ್ದೆಲ್ಲ ಒಂದು ದುಷ್ಟಕೂಟ ಎನ್ನುವುದಾದರೆ ಬೊಜ್ಜೇ ಅದರ ಅಧ್ಯಕ್ಷ!

ಬೊಜ್ಜು ಯಾವ ಪರಿ ತನ್ನ ಕಬಂಧ ಬಾಹುವನ್ನು ಪಸರಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಮತ್ತು ಅಮೆರಿಕಗಳಲ್ಲಿನ ಅಂಕಿ-ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಸಾಕು. ಕಳೆದ ಎರಡು ದಶಕಗಳಿಂದ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವ ಬೊಜ್ಜು ಪ್ರತಿ ಐವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು. ಅಲ್ಲಿನ ಪ್ರತೀ ಮೂವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಪಸರಿಸುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ್ದೇನಲ್ಲ -ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ಅಭ್ಯಾಸ, ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರದ ಜೀವನ ವಿಧಾನ. ಹೀಗೆ ಸತ್ಯದ ಅರಿವಿದ್ದರೂ ಬೊಜ್ಜಿನ ಕಪಿಮುಷ್ಟಿಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾನವನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅದನ್ನು ಈಗ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಎಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಈ ನಡುವೆ 'ಆಹಾರ ವಿಧಾನ ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರೆವು, ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ನಾವು ಯಾವತ್ತಿಗೂ ಮಾರು ದೂರ. ಆದರೂ ತೆಳ್ಳಗಾಗಬೇಕು' ಎಂದು ಆಸೆಪಡುವವರೇ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನ. ಅಂಥವರಿಗೆಂದೇ ಚಿತ್ರವಿಚಿತ್ರ ಸ್ಲಿಮ್ಮಿಂಗ್ ಔಷಧಗಳು ರೂಪುಗೊಂಡಿವೆ. ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳು ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸಿ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವುದೆಲ್ಲ ಕರಗಿಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳು ಹಸಿವನ್ನೇ ಮುಚ್ಚಿಹಾಕುತ್ತವೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಗೆ ತಡೆಯೊಡ್ಡುತ್ತವೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಆದರೂ ಇವು ಯಾವವೂ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಈ ಔಷಧಗಳು ಅಬ್ಬಬ್ಬಾ ಎನ್ನುವಂತೆ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಮೇದಸ್ಸನ್ನೆಲ್ಲ ಕರಗಿಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ಲಿಮ್ ಅಂಡ್ ಟ್ರಿಮ್ ಆಗಿ ಮಾಡಿಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಶೇ.25-35 ರಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು. ಜೊತೆಗೆ ಇವುಗಳ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಶ್ನೆ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಬಳಸುವಂತಿಲ್ಲ.

ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸುವ ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಸುರಕ್ಷಿತವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಅವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಎರಡು ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಬಳಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಅವನ್ನು ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬಳಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಆ ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ 'ಒರ್ಲಿಸ್ಟಾಟ್' ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯೊಡ್ಡುತ್ತದೆ. ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಹಲಬಗೆಯ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಈ ರೀತಿ ಪಚನಗೊಳ್ಳದ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಅಂಶ ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ಸ್ರವಿಕೆಯಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಸುರಕ್ಷಿತ ಔಷಧದ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎರಡನೆಯದೆಂದರೆ ಸಿಬುಟ್ರಮೈನ್. ಈ ಔಷಧವು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸೆರೊಟೊನಿನ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಂದರೂ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದಂಥ ಭಾವನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಇದರ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪಾರ್ಶ್ವಪರಿಣಾಮ.

ಈ ನಡುವೆ ಗಮನಿಸಲೇಬೇಕಾದ ಒಂದು ಅಂಶವೆಂದರೆ ಇಂತಹ ಔಷಧಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಕೆಲವೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಕೋಶಗಳು ಮತ್ತೆ ಭರಪೂರವಾಗಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮತ್ತೆ ಬೊಜ್ಜು ಕರೆಯದೇ ಬಂದ ಅತಿಥಿಯಂತೆ ವಾಪಸಾಗಿ ಸೊಂಟದ ಇಕ್ಕೆಲಗಳಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟಾಗಿ ಕುಳಿತುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದರರ್ಥವೆಂದರೆ, ತಮ್ಮ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕೇವಲ ಔಷಧದ ಸಹಾಯದಿಂದಲೇ ಕರಗಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದವರು ಪದೇ ಪದೇ ಅಂತಹ ಔಷಧಗಳ ಮೊರೆಹೋಗುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ, ಆ ಬಗೆಯ ಔಷಧಗಳ ನಿರಂತರ ಬಳಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ! ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಇಂತಹ ವಿಚಿತ್ರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಅಂತಹ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿದೆ ಬೋಸ್ಟನ್‌ನ 'ಪ್ರಿಗ್ಯಾಮ್

ಅಂಡ್ ವುಮೆನ್ಸ್ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್‌ನ ಮರಿಯಾ ರುಪ್‌ನಿಕ್ ಎಂಬ ತಜ್ಞೆಯ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ ದಲ್ಲಿರುವ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಗಾತ್ರದ ಬಿಳಿ ಇಲಿಗಳು. ಅವನ್ನು ತಟಕ್ಕನೆ ನೋಡಿದರೆ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್‌ಗೆ ಯಾರೋ ಕಾಲು ಮತ್ತು ಬಾಲಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿಟ್ಟಿದ್ದಾ ರೇನೋ ಎಂಬಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಪರಿಯ ಗಾತ್ರ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ, ಪಾಪ ಅವುಗಳದೇನೂ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಒಬಿ/ಒಬಿ ಇಲಿಗಳು ಎಂದು ಗುರುತಿಸ ಲಾಗುವ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ತಳಿಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ಲೆಪ್ಟಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿ ಸಲಾಗಿದೆ. ಹಸಿವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವ ಲೆಪ್ಟಿನ್‌ನ ಪರಿಣಾಮವೇ ಇಲ್ಲವೆಂದಾದಾಗ ಇಲಿಗಳು ಮಾಡು ವುದಾದರೂ ಏನು? ಎಚ್ಚರವಿದ್ದಾಗಲೆಲ್ಲ ತಿನ್ನುವುದನ್ನೇ ತಾನೇ? ಅದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಈ ಇಲಿಗಳು ಮಾಡು ತ್ತಿವೆ ಹಾಗೂ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಊದಿಕೊಂಡಿವೆ. ಈ ಇಲಿಗಳನ್ನು ಬೊಜ್ಜು ಸಂಬಂಧಿ ಸಂಶೋಧನೆ ಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಧಡೂತಿಗಳೇ?	ಮೇದಸ್ಸು ಮಾಯ!
▲ ಬೊಜ್ಜು ▲ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತೂಕ ▲ ಕಂಗ್ರಾಟ್ಸ್! ನೀವು ಫಿಟ್! ▲ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ತೂಕ ▲ ಪುರುಷರಿಗೆ ▲ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ	▲ ಮೇದಸ್ಸು ಕೋಶಗಳಿಗೆ ರಕ್ತದ ನಿರಂತರ ಪೂರೈಕೆ ಅವಶ್ಯಕ. ▲ ಔಷಧ ಬಳಸಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಬಿಟ್ಟರೆ, ಮೇದಸ್ಸು ಕೋಶಗಳು ಸೊರಗುತ್ತವೆ.

ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ರುಪ್‌ನಿಕ್ ಅವರು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಂಶೋಧನೆಯಾದರೂ ಎಂಥದ್ದು? ಅದಕ್ಕೆ ಯಾಕಿಷ್ಟು ಬೆಲೆ ಬಂದಿದೆ? ಅದನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕೆಂದರೆ ಮೊದಲು ರುಪ್‌ನಿಕ್ ಅವರ ಗುರುವಿನಂತಹ ಜೂಡಾ ಫೋಕ್‌ಮನ್ ಅವರ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು.

ಫೋಕ್‌ಮನ್ ಅವರು 30 ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಹಿಂದೆಯೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಗ್ಗೆ 'ಆ್ಯಂಜಿಯೋಜೆನೆಸಿಸ್ ಸಿದ್ಧಾಂತ'ವನ್ನು ಮಂಡಿಸಿದ್ದರು. ಅದರಲ್ಲಿ ಅವರು ವಾದಿಸಿದ್ದಂತೆ ಟ್ಯೂಮರ್‌ಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಲು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಆಮ್ಲಜನಕದ ನಿಯಮಿತ ಸರಬರಾಜು ಬೇಕೇಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಅವು ಒಂದು ಹಂತವನ್ನು ಮೀರಿ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡವಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ನೂತನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಅಂತಹ ಟ್ಯೂಮರ್‌ಗಳೊಳಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯಬೇಕಾ ಗುತ್ತದೆ. ತಜ್ಞರಿಗೆ ಅರಿವಿರುವ ಪ್ರಕಾರ ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ರಸಾಯನಿಕ ಸಂಯುಕ್ತಗಳು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಬಲ್ಲವು, ಇಲ್ಲವೇ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾ ಗದಂತೆ ಅಡ್ಡಿಗಾಲು ಹಾಕಬಲ್ಲವು. ಈ ಆಧಾರದ ಮೇರೆಗೆ ಟ್ಯೂಮರ್‌ಗಳೊಳಕ್ಕೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗದಂತೆ ಮಾಡುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಗಳನ್ನು (ಆ್ಯಂಜಿಯೋಜೆನೆಸಿಸ್ ಇನ್‌ಹಿಬಿಟರ್ಸ್) ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಔಷಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಟ್ಯೂಮರ್ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತಡೆಯುಂಟಾ ಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಇದು ಬೇರೆ ಕೀಮೋಥೆರಪಿ ವಿಧಾನಗಳಂತೆ ತೀರಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ ವಿಧಾನವೂ ಅಲ್ಲ.

ಫೋಕ್‌ಮನ್‌ರ ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಾದವಿವಾದಗಳಾಗಿ ಕಳೆದ ಫೆಬ್ರವರಿಯಲ್ಲಷ್ಟೇ 'ಅವಾಸ್ಟಿನ್' ಎಂಬ ಟ್ಯೂಮರ್‌ನೊಳಕ್ಕೆ ರಕ್ತನಾಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತಡೆಯುವ ಔಷಧಕ್ಕೆ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಲೈಸೆನ್ಸ್ ಒದಗಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಫೋಕ್‌ಮನ್‌ರ ತಂಡವನ್ನು ರುಪ್‌ನಿಕ್ ಸೇರಿ ಕೊಂಡಿದ್ದು 1989ರಲ್ಲಿ. ಸ್ವಭಾವತಃ ನೂತನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳತ್ತ ತುಡಿಯು ತ್ತಿದ್ದ ಆಕೆ 'ಆ್ಯಂಜಿಯೋಜೆನೆಸಿಸ್ ಸಿದ್ಧಾಂತ' ಟ್ಯೂಮರ್‌ಗಳಿಗಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ದೇಹ ಭಾಗದ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರ ಬಲ್ಲುದೇ ಎಂದು ಗಮನಿಸಲಾ ರಂಭಿಸಿದರು.

ಆಗ ಅವರ ಗಮನ ಹರಿದಿದ್ದು ಬೊಜ್ಜಿನೆಡೆಗೆ. ಮೇದಸ್ಸಿನ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸದಾಕಾಲ ಅತ್ಯುತ್ತಮವೆನಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಪೂರೈಕೆ ಇರಲೇಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ತುಂಬಾ ತಿನ್ನು ತ್ತಿದ್ದಾಗ ಈ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಕೋಶಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ದೊಡ್ಡವಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಬರಗಾಲದ ಸಮಯ ದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳೊಳಗೆ ಇರುವ ಮೇದಸ್ಸನ್ನೇ ದೇಹವು





ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ ಕೋಶಗಳು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಿರಿದಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಕೋಶಗಳ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುವುದಕ್ಕೂ, ಅವುಗ ಳೊಳಕ್ಕೆ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಹರಡಿಕೊಂಡಿರುವ ರಕ್ತನಾಳ ಗಳಿಗೂ ನಡುವೆ ಏನಾದರೂ ಸಂಬಂಧವಿರಬ ಹುದು ಎಂಬುದು ರುಪ್‌ನಿಕ್‌ರ ಅನುಮಾನವಾಗಿತ್ತು.

ಬೊಜ್ಜಿನ ಮೇಲೆ ಆ್ಯಂಜಿಯೋಜೆನೆಸಿಸ್ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ರುಪ್‌ನಿಕ್ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಕೊಂಡಿದ್ದು ಒಬಿ/ಒಬಿ ಇಲಿಗಳನ್ನು. ಅಂತಹ ಕೆಲವು ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಸತತ ಮೂರು ವಾರ ಕಾಲ ರಕ್ತನಾಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತಡೆಯೊಡ್ಡುವ ಔಷಧವನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ ಅವು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ತೂಕವನ್ನು ಗಿಟ್ಟಿಸ ದಿರುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಇದ್ದ ತೂಕದಲ್ಲಿಯೇ ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವುದು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂತು. ಆ ಔಷಧವನ್ನು ನೀಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಅವು ಹಗಲೂ ರಾತ್ರಿ ಬಿಡುವು ಕೊಡದೆ ತಿನ್ನುತ್ತಲೇ ಇದ್ದವು ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ಮತ್ತೊಂದು ವಿಶೇಷ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಅವು ಅಡಿಪೋಸ್ ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದವು, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನಲ್ಲ! ಗಮನಿ ಸಲಾದ ಮತ್ತೊಂದು ಅಂಶವೆಂದರೆ ಆ್ಯಂಜಿಯೋ ಜೆನೆಸಿಸ್ ಇನ್‌ಹಿಬಿಟರ್‌ಗಳು, ಅಡಿಪೋಸ್ ಅಂಗಾಂಶದೊಳಕ್ಕೆ ನೂತನ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟು ಮಾಡಿರಲಿಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ಈ ಮೊದಲು ಬೆಳೆದುಬಿಟ್ಟಿದ್ದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲವು ಹಿಂದೆ ಸರಿದು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದವು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಟ್ಯೂಮರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನೂತನ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಈಗಾಗಲೇ ಸ್ಥಿರಗೊಂಡಿರುವ ರಕ್ತನಾಳ ಗಳಲ್ಲಿ ಹಿನ್ನಡೆ ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಜಾದೂವಾದರೂ ಎಂಥದ್ದು?

ಬೆಳೆದ ರಕ್ತನಾಳಗಳೂ ಹಿನ್ನಡೆ ಇಡಲು ಕಾರಣವಿಷ್ಟೆ-ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಬೇಗನೆ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ ತಲುಪುವುದಿಲ್ಲ. ಜೀವಿಯ ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ಅವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರೌಢವಾಗುತ್ತವೆ. ಆ ಬಳಿಕ ಸುಲಭವಾಗಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಆದರೆ ಈ ರೀತಿ ಪ್ರೌಢಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪಿರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಕೃತಕವಾಗಿ ಪುನರುಜ್ಜೀವನ ನೀಡಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಆ್ಯಂಜಿಯೋಜೆನೆಸಿಸ್ ಇನ್‌ಹಿಬಿಟರ್‌ಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲವು. ಇದು ಬೊಜ್ಜಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ರುಪ್‌ನಿಕ್ ಅವರು ಸಲ್ಲಿಸಿದ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಕಾಣಿಕೆ.

ಆದರೆ ರುಪ್‌ನಿಕ್‌ರ ಈ ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಿ



ಸಂಶೋಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿರೋಧಗಳೂ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ಒರಾಹಿಲ್ಲಿ ಅವರು ಎತ್ತಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎಂದರೆ 'ದೇಹದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಕೋಶಗಳು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತವೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅವುಗಳ ಸಂಗ್ರಹಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಕಿತ್ತುಕೊಂಡ ನಂತರವೂ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದಾದರೂ ಎಲ್ಲಿ? ಅದು ಯಕೃತ್ತು, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಮತ್ತು ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗಗಳಂತಹ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಆದರೆ ರುಪ್‌ನಿಕ್ ಅವರು 'ಫುಟ್‌ಬಾಲ್' ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಅವು ಹೆಚ್ಚು ತಿಂದಂತೆಲ್ಲ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಅಷ್ಟಲ್ಲದೆ ಅವು ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಂಡಂತೆಲ್ಲ ಇಲಿಗಳ ಹಸಿವಿನ ಉನ್ಮಾದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದೂ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಆ್ಯಂಜಿಯೋಜೆನೆಸಿಸ್ ಇನ್‌ಹಿಬಿಟರ್‌ಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ



ದೇಹದ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಅಪಾಯವುಂಟಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಅನುಮಾನ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ದೇಹದ ದುಗ್ಧರಸಗ್ರಂಥಿಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಅಂಶ ಶೇಖರಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರತಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಔಷಧದ ಪರಿಣಾಮ ಈ ಮೇದಸ್ಸೂ ಕರಗಿ ಹೋದರೆ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೇ ಏರುಪೇರಾಗಬಹುದು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ರುಪ್‌ನಿಕ್ ಅವರಿಗೂ ಸ್ಪಷ್ಟ ಉಪಾಯ ಇಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಬಗೆಯ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಶೇಖರಣೆ ಗುರುತಿಸಲೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದಷ್ಟು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಆ್ಯಂಜಿಯೋಜೆನೆಸಿಸ್ ಇನ್‌ಹಿಬಿಟರ್‌ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಮೂರನೇ ಅನುಮಾನವೆಂದರೆ ಅವು ಗಾಯಗಳ ಮಾಯುವಿಕೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿಬಿಡಬಹುದು ಎಂಬುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಗಾಯಗಳ ಮಾಯುವಿಕೆಗೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ತೀವ್ರವೇಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆವಶ್ಯಕ. ಅದಕ್ಕೇ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟಾದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲವೇ? ಈಗಾಗಲೇ ಟ್ಯೂಮರ್‌ಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಲಾಗಿರುವಂತೆ ಕೆಲ ಇನ್‌ಹಿಬಿಟರ್‌ಗಳು ಗಾಯಗಳ ಮಾಯುವಿಕೆಗೆ ಅಡ್ಡಿ ಮಾಡಿದರೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಅಂತಹ ಆವಶ್ಯಕ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು ಮಾಡಿ ಸಂಭಾಳಿಸಬಹುದು.

ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ನರಳುವವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇನ್‌ಹಿಬಿಟರ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ ಎಂದರೆ ಒಂದೇ ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಹಕ್ಕಿಗಳನ್ನು ಹೊಡೆದಂತೆ. ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳ ಬೆಳೆಯುವಿಕೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವಂತಹ ಗುಣಗಳಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕೆಂಪು ವೈನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ರೆಸ್ವರಟ್ರಾಲ್, ಸೋಯಾದಲ್ಲಿರುವ ಜೆನಿಸ್ಟೀನ್, ಹಸಿರು ಟೀಯಲ್ಲಿರುವ ಕೆಟೆಚಿನ್ಸ್, ಚೀನಾ ಕ್ಯಾಬೇಜಿನಲ್ಲಿರುವ ಬ್ರಾಸ್ಸಿನಿನ್-ಎಲ್ಲವೂ ಅಂತಹ ಗುಣ ಉಳ್ಳವೇ. ಸದ್ಯಕ್ಕಂತೂ ರುಪ್‌ನಿಕ್ ಅವರ ಸಂಶೋಧನೆ ಔಷಧದ ಅಂಗಡಿಗಳವರೆಗೂ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವವರೆಗೆ ನೀವು ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಲಾದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಶರಣಾಗಿ; ಅಡ್ಡಿ ಇಲ್ಲ! ■

ಕ್ಷಯ ನಿವಾರಕ ಹೊಸ ಮದ್ದು

ಹಾಗೇ ನೋಡಿದರೆ ಕ್ಷಯರೋಗ ನಮಗೇನೂ ಹೊಸದಲ್ಲ. ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿದೆ. ಕ್ಷಯರೋಗದ ಆಕ್ರಮಣಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ಭಾರತವೊಂದೇ ತುತ್ತಾಗಿಲ್ಲ, ಅದು ಇಡೀ ಜಗತ್ತನ್ನೇ ತಲ್ಲಣಗೊಳಿಸಿತ್ತು.

ಜರ್ಮನಿಯ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನಿ ರಾಬರ್ಟ್ ಕಾಕ್ ರೋಗದ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿದರು. ಯುರೋಪ್‌ನ ಜನರು ಇದರ ಲಾಭ ಪಡೆದರು. ಇದರಿಂದ ಅವರು ಕ್ಷಯರೋಗವನ್ನು ತಮ್ಮ ದೇಶಗಳಿಂದ ದೂರ ಓಡಿಸಿದರು. ಆದರೆ ನಾವು ಆ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲೇ ಇಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಕ್ಷಯದ ಬೇರುಗಳು ನಮ್ಮಂಥ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಿತ್ತಿ ಹಾಕದಷ್ಟು ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋದವು. ಇಂದಿಗೂ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ 10-15 ಲಕ್ಷ ಜನರು ಕ್ಷಯದಿಂದ ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಕ್ಷಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವ ವೈದ್ಯರಿದ್ದಾರೆ. ನಿಜವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಕ್ಷಯವು ಪರರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುವಷ್ಟು ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ರೋಗವೇ ಅಲ್ಲ. ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಹೋರಾಟ ನಡೆಸಿ ಎಂಥವರನ್ನೂ ಅದು ಕೊಂದು ಹಾಕಬಲ್ಲದು.

ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯರೋಗಕ್ಕೆ ಮದ್ದುಗಳೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೆಲ್ಲ ಕ್ಷಯರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸ್ಯಾನಿಟೋರಿಯಮ್‌ಗಳು ಸ್ಥಾಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟವು. ಅಂಥವುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳಗಾವಿ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಘಟಪ್ರಭಾ ಹಾಗೂ ಹುಕ್ಕೇರಿಯ ಸ್ಯಾನಿಟೋರಿಯಮ್‌ಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದ್ದವು.

ಕೆಲಕಾಲದ ನಂತರ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು 'ಪಾಸ್' ಹಾಗೂ 'ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೊಮೈಸಿನ್' ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದರು. ಇವುಗಳಿಂದ ಸಾವಿರಾರು ರೋಗಿಗಳು ಗುಣಪಾದರು. ಆದರೂ ರೋಗ ಜುಮ್ಮೆನ್ನಲಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ 'ರಿಫಾಂಪಿಸಿನ್' ಮದ್ದು ಸಂಶೋಧನೆಗೊಂಡಿತು. ಈ ಮದ್ದಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ರೋಗೋಪಚಾರದ ಅವಧಿ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ರೋಗೋಪಚಾರ ಕೆಲವೇ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಯಿತು. ಇದೀಗ ಹೊಸ ಮದ್ದು ಹೊರ ಬಂದಿದೆ. ಈ ಮದ್ದಿನ ಬಳಕೆಯಿಂದ ರೋಗೋಪಚಾರದ ಅವಧಿ ಕೆಲವೇ ವಾರಗಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ತಲುಪಿದೆ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ನೋಡಿದರೆ ಕ್ಷಯ ಮುಕ್ತ ವಿಶ್ವ ಹತ್ತಿರ ಬರುತ್ತದೆಯೆಂಬ ಭಾವನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆ ದಿನ ಬೇಗನೇ ಬರಲೆಂದು ಹಾರೈಸೋಣ. ■

ಸಿಟ್ರಸ್ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ ಕಿತ್ತಳೆಯು ದೇಹದ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಜೀವಸತ್ವಗಳಾದ ಎ,ಬಿ,ಸಿ ಮತ್ತು ಸುಣ್ಣದ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಸುಣ್ಣದ ಅಂಶವನ್ನು ಎಲ್ಲ ಹಣ್ಣುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಈ ಹಣ್ಣು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಸೋಡಿಯಂ, ರಂಜಕ, ಮೆಗ್ನಿಷಿಯಂ, ತಾಮ್ರ, ಗಂಧಕ ಮತ್ತು ಕ್ಲೋರಿನ್ ಅಂಶಗಳನ್ನೂ ಈ ಹಣ್ಣು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವ ಅಂಶವು, ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಸುಣ್ಣದಂಶವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿ, ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿ ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಜೀವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಳಿದೆಲ್ಲಾ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಯಾವುದೇ ರೋಗದ ರೋಗಿಯೂ, ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನವರೂ ಸೇವಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.



ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನೋಡಿಸುವ ಕಿತ್ತಳೆಹಣ್ಣು

ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಗುಣಗಳು

ಕಿತ್ತಳೆಯಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರಾಂಶವು ಜೀರ್ಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಪಿಷ್ಟದ ಅಂಶವು ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಬೆರೆತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದೊಡನೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಶಾಖದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ನಿಯಮಿತ ಸೇವನೆಯು ನೆಗಡಿ, ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಜ್ವರ, ರಕ್ತಸ್ರಾವಗಳಂಥ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ರಾಮಬಾಣವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ

1. ಜ್ವರ

ದೇಹದ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಕುಂದಿಸುವ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಜ್ವರಗಳ ಉಪಚಾರದಲ್ಲೂ ಕಿತ್ತಳೆರಸವು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವೆನಿಸಿದೆ. ಜ್ವರದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರಕ್ತವು ಟೋಕ್ಸೇಮಿಯಾ ಎಂಬ ವಿಷದ ಅಂಶದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಜೊಲ್ಲುರಸದ ಅಭಾವದಿಂದ ರೋಗಿಯ ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಪೊರೆಯುಂಟಾಗಿ, ಬಾಯಾರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಹಸಿವೆಗಳು ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಕಿತ್ತಳೆಯ ರುಚಿ ಹಾಗೂ ಸುವಾಸನೆಯು ಈ ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಷಮ ಜ್ವರ, ಸಿಡುಬು ಮತ್ತು ದಡಾರದಂಥ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಕಿತ್ತಳೆರಸವು ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದ ಔಷಧ. ಇದು ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತುಂಬಿ, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸೋಂಕುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಧಿಕಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ರೋಗಿಯು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

2. ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ ಎಂಬ ಅಜೀರ್ಣ ವ್ಯಾಧಿ

ದೀರ್ಘ ಅವಧಿಯಿಂದಿರುವ ಅಜೀರ್ಣದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಕಿತ್ತಳೆಯು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಪಥ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಚನವಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣರಸಗಳ ಹರಿಯುವಿಕೆಯನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಪಚನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿ, ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ; ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕಾರಿ ದಂಡಾಣುಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಮಲಬದ್ಧತೆ

ಹೊಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಕಿತ್ತಳೆ ರಸವು ಬಹುಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಹಾಗೂ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಒಂದೆರಡು ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಲಕೋಶದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಚುರುಕುಗೊಂಡು, ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು ನೀಗುತ್ತವೆ.

4. ಹೃದಯಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಸಿಹಿಯಾಗಿಸಿದ ಕಿತ್ತಳೆರಸವು ಹೃದಯಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪರಿಹಾರವಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ದ್ರವಾಹಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬಹುದಾದ್ದರಿಂದ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಕಿತ್ತಳೆ ರಸವು ಪುನರ್‌ಚೇತನವನ್ನು ತುಂಬುವ ದ್ರವಾಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

5. ಮೂಳೆ ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲು ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

ಕಿತ್ತಳೆಯು ಸುಣ್ಣ ಹಾಗೂ 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವುದ ರಿಂದಾಗಿ, ಮೂಳೆ ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲು-ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಚಿಕಾಗೋ ನಗರದ ಹಾರ್ಕೆ ಎಂಬ ವೈದ್ಯರು ಹಲ್ಲು, ವಸಡಿನೊಳಗೆ ತಳ ವೂರಿರುವ ಟೊಳ್ಳಾದ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಊತ (ಪಯೋರಿಯಾ) ಮತ್ತು ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕಿತ್ತಳೆ ರಸವನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಂಡು, ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಸಾಧಿಸಿದ್ದಾರೆ.

(52ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ...)

ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ದಂತ ಸುರಕ್ಷೆ



ನಿಮ್ಮ ಮುಖದ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳ ಪಾತ್ರ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಸುಂದರ ಬಿಳುಪಾದ ಮುತ್ತು ಪೋಣಿಸಿದಂಥ ಹಲ್ಲುಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ. ಕಳೆಗುಂದಿದ, ಹುಳುಕಾದ, ಉಬ್ಬು ಹಲ್ಲುಗಳು ಮುಖದ ಅಂದಗೆಡಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಈಗಾಗಲೇ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಅಧುನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೂ, ಇಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೇ ಪರಿಚಿತಗೊಂಡ ನೂತನ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಹತ್ತು ದಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಎಚ್.ಆರ್.ವಸ್ತ್ರದ

ಸದೃಢ ಹಲ್ಲುಗಳು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರತೀಕ. ಅವುಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ. ಇಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಸರಳ ಹಾಗೂ ನೂತನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

1. ಥಳಥಳ ಹೊಳೆಯುವ ಬಿಳುಪಿನ ಹಲ್ಲುಗಳು

ಚಹಾ, ಕಾಫಿ, ಸಿಗರೇಟು ಹಾಗೂ ತಾಂಬೂಲ ಮೆಲ್ಲುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಕಲೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ದಿ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ದಿ ಅಮೆರಿಕನ್ ಡೆಂಟಲ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಲೇಖನದ ಪ್ರಕಾರ "ಪವರ್ ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್" ಎಂಬ ಒನ್ ಅವರ್ ಹೈ ಇಂಟೆನ್ಸಿಟಿ ಲೈಟ್ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್‌ನ ನೂತನ ವಿಧಾನದಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಎಂಟು ಪಟ್ಟು ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವಾಗ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಪೆರಾಕ್ಸೈಡ್ ಸಾಲ್ಯುಷನ್ ಲೇಪಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಅಣುಗಳು ಸಂಯೋಜನೆಗೊಂಡು ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲಿನ ಕಲೆಯ ಪದರನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ತಾಂತ್ರಿಕತೆಯ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ಪವರ್ ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ತಾಂತ್ರಿಕತೆ ಕೂಡಾ ಪ್ರಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಹೊಳಪುಗೊಳಿಸುವ ಈ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚೇನೂ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಹೊಳಪು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ, ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯ ಜೆಲ್ ಅಥವಾ ಪೌಡರ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದು ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಉತ್ತಮ ಪ್ರತಿಫಲವಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳ ಬಣ್ಣವೇನೂ ಬದಲಾಗದು.

2. ತೂತುಬಿದ್ದ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತುಂಬುವ ತಾಂತ್ರಿಕತೆ

ತೂತು ಬಿದ್ದ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತುಂಬುವ ತಾಂತ್ರಿಕತೆ ಈಗ ಎಷ್ಟು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದರೆ ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಯಾರಿಂದಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮೊದಲು ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ದಪ್ಪನಾದ ಕ್ಯಾಪ್‌ನಿಂದ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅದು ನೋಡಲು ತುಂಬಾ ಕುರೂಪವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಇಂದು ಬೆರಳಿನ ಉಗುರಿನ ದಪ್ಪಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹೊಸ ಕ್ಯಾಪ್‌ಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟವೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಅಲ್ಲದೆ ಕ್ಯಾಪನ್ನು ಅಂಟಿಸಲು ಬಳಸುವ ಪದಾರ್ಥವೂ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿದೆ. ಹಲ್ಲುಗಳ ಫಿಲ್ಲಿಂಗ್ (ತುಂಬುವಿಕೆ) ಗಾಗಿ ಬಳಸುವ ಸಿಮೆಂಟ್ ಕೂಡ ಈಗ ರಾಸಾಯನಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ತಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಅಲ್ಲದೆ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗಾಗಿ ಪದರುಗಳು ಕೂಡ ಅನೇಕ ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ ಅವು ಹಲ್ಲುಗಳ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಪದರುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಹಲ್ಲುಗಳಂತೆಯೇ ಬಿಳುಪು ಸೂಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

ಈಗ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ವಿನಿಯರ್ಸ್ (ಪದರು) ಹಾಕುವುದು ಎಷ್ಟೊಂದು ಸರಳವೆಂದರೆ ದಂತಜ್ಞರೊಂದಿಗೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಭೇಟಿಯಲ್ಲೇ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ವಿನಿಯರ್ಸ್ ಹಾಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಯೋ ವೈದ್ಯರು ಅದನ್ನು ಮತ್ತು ಅದರ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಮರಗಟ್ಟುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅತಿ ವೇಗದ (High Speed) ಡ್ರಿಲ್‌ನಿಂದ ಹಲ್ಲಿನ ಮುಂದಿನ ಭಾಗವನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಧ ಮಿ.ಮೀ ನಷ್ಟು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆದು ಅದನ್ನು ಲ್ಯಾಬ್‌ಗೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಲ್ಯಾಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲಿನ

ಆ ತುಂಡನ್ನು ಹೋಲುವ ಪದರನ್ನು ಸಿದ್ಧ ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ಪದರು ನಿಮ್ಮ ಅಸಲಿ ಹಲ್ಲಿನ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದುವಂತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪದರನ್ನು ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ವಾರವಿಡೀ ಹಾಕಿದ ನಂತರ ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ವೈದ್ಯರು ಅದರಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಸುಮಾರು ಎಂಟರಿಂದ ಹದಿನೈದು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಈ ಹಲ್ಲಿನ ಪದರು ಬಾಳಿಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

3. ಫಿಲ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಂತೆ ಕಾಣುವುದೇ ಇಲ್ಲ!

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಿತ್ರರೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರೆಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾಕಲಾದ ಲೋಹದ ಕ್ಯಾಪ್ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಆತನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಮಿತ್ರ ಕೂಡಲೆ 'ನಿನ್ನ ಹಲ್ಲುಗಳ ಫಿಲ್ಲಿಂಗ್ ಯಾವಾಗ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡೆ' ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ನೀವು ಆತನ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಈಗ ಕಾಲ ಬದಲಾಗಿದೆ. ನೀವು ಹಲ್ಲುಗಳ ಫಿಲ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಗುರುತು ಸಿಗದಂತೆ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅಂತಹ ಉತ್ತಮ ತಾಂತ್ರಿಕತೆ ಬಂದಿದೆ. ನೀವು ನಗುತ್ತಿರುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ನಿಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನೀವು ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಸಿಮೆಂಟ್ ತುಂಬಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಫಿಲ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಹಲ್ಲು ಇತರ ಹಲ್ಲುಗಳಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ತಜ್ಞರು ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಮೊದಲು ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ತುಂಬಲಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಸಿಲ್ವರ್ ಫಿಲ್ಲಿಂಗ್‌ನಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮುರಿಯುವ ಅಥವಾ ಸೀಳುವ ಅಪಾಯವಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈ ಹೊಸ ವಿಧಾನದ ಫಿಲ್ಲಿಂಗ್‌ನಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮುರಿಯುವ, ಸೀಳುವ ಯಾವುದೇ ಭಯವಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೇ ಹಲ್ಲುಗಳ ಬಾಳಿಕೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ನೂತನ ವಿಧಾನದಿಂದ ಕೇವಲ ನಿಮ್ಮ ಮುಗುಳ್ನಗೆಯಲ್ಲಿ ಸೌಮ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳ ಆಯುಷ್ಯವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬಿದ್ದು ಹೋಗುವ ಭಯವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ದಂತವೈದ್ಯರು ಈ ನೂತನ ವಿಧಾನವನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ಅಳವಡಿಸುತ್ತಾರೆಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ದಂತವೈದ್ಯರು ನಿಮ್ಮ ಹಾಳಾದ ಅಥವಾ ನೋವಿರುವ ಹಲ್ಲಿಗೆ ಸುತ್ತಲೂ ಅರವಳಿಕೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಆ ನಂತರ ಈ ಮುಂಚೆ ಮಾಡಲಾದ ಫಿಲ್ಲಿಂಗ್‌ನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿರುವ ತೂತನ್ನು (ದಂತಕುಳಿ) ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಆ ತೂತಿನ ಅಳತೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಲ್ಯಾಬ್‌ಗೆ ಕಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಲ್ಯಾಬ್‌ನಿಂದ ನೂತನ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಫಿಲ್ಲಿಂಗ್ ಬರುವವರೆಗೂ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಫಿಲ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಲ್ಯಾಬ್‌ನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಅಳತೆಯ ಫಿಲ್ಲಿಂಗ್ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ದಂತವೈದ್ಯರು ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸಿಟಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

4. ಒಂದೇ ಸಿಟಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಹಲ್ಲುಮುಡಿ (Crown) (ಹಲ್ಲುಟೋಪಿ) ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಕಾರಣದಿಂದ ಈಗ ನೀವು ದಂತ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕೇವಲ ಒಂದೇ ಭೇಟಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳ ಹಳೆಯ ಫಿಲ್ಲಿಂಗ್‌ನ್ನು ತೆಗೆಸಿ ಹಲ್ಲು ಮುಡಿ ಅಥವಾ ಹಲ್ಲು ಟೋಪಿ (Crown) ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸೆರೆಕ್-3 (Cherec-3) ಯ ಉದಾಹರಣೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸೆರೆಕ್ ಎಂದರೆ Chairside Economical Restoration of Esthetic Creamics). ಇದರ ಅಧೀನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಸ್ತುಗಳಿದ್ದು ಅವೆಂದರೆ ಕ್ಯಾಮೆರಾ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮತ್ತು ಮಿಲ್ಲಿಂಗ್ ಮೆಷಿನ್. ಇವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ ಇಷ್ಟಪಡುವ ಹಲ್ಲುಟೋಪಿ (Crown) ತಯಾರು ಮಾಡಬಹುದು. ಕ್ಯಾಮೆರಾದಿಂದ ದಂತದ ಥ್ರೀ ಡಿ ಬಣ್ಣದ ಫೋಟೋ ತೆಗೆದು ಅದನ್ನು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಫೀಡ್ ಮಾಡಿ ಹಲ್ಲುಟೋಪಿಯ ಹೊಂದಿಕೆ (Matching) ಮತ್ತು ಒಪ್ಪಿಗೆಯಾಗುವ ಡಿಜೈನ್ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಮಿಲ್ಲಿಂಗ್ ಮೆಷಿನ್‌ನಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಟೋಪಿ (Crown) ಅಥವಾ ವಿನಿಯರ್ಸ್ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ದಂತವೈದ್ಯರು ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಫಿಟ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ನೂತನ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಿಂದ ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಸಮಯವೂ ಉಳಿತಾಯ ಮತ್ತು ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಸರದಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.



5. ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಾಲು ಜೋಡಣೆ (Alinement) ಗಾಗಿ ಪಾರದರ್ಶಕ ತಂತಿ

ನಿಮ್ಮ ವಕ್ರವಾದ ಬಾಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಚಾಚಲ್ಪಟ್ಟ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು (ಉಬ್ಬು ಹಲ್ಲು) ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ತರಲು ಮೆಟಲ್ ಬ್ರೇಕೆಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ತಂತಿಯ ಹೊರತಾಗಿ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ವಿಧಾನ ಇದುವರೆಗೆ ಲಭ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬ್ರೇಕೆಟ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಂಧಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ನೂತನ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಿಂದ ತಯಾರಾದ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಂಧಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನಂಥ ಪಾರದರ್ಶಕ ಬ್ರೇಕೆಟ್ಸ್‌ನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಪಾರದರ್ಶಕ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಈ ಸಾಧನ (ಬ್ರೆಕೆಟ್ಸ್) ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವಾಗ ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ತೆಗೆದು ಇರಿಸುವ ಪ್ರಮೇಯವೇ ಇಲ್ಲ.

ತಜ್ಞರು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮೂಲಕ ಹಲ್ಲುಗಳ ಥ್ರೀ ಡಿ ಇಮೇಜನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ತಜ್ಞರು ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳ ಹೊರಗಿನ ಒಳಗಿನ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಚಲನೆಯ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕದಾದ ಫಿಲ್ಮನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಇದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ದಂತವೈದ್ಯರು ಒಂದು ಬಾರಿ ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸೆಟ್

ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರ ಕೆಲಸ ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾಕಲು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಪಟ್ಟಿಗಳ 3 ಸೆಟ್ ತಯಾರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ವ್‌ಸಾಲಿನ್ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಈ ಪಟ್ಟಿ ಪಾರದರ್ಶಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಯಾವುದನ್ನು ಗುರುತು ಹಚ್ಚಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿಸಲು ಈ ಪಟ್ಟಿ ಧರಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಈ ಪಟ್ಟಿಗಳ ಒಂದು ಸೆಟ್ ಎರಡು ವಾರದವರೆಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೂರು ಸೆಟ್‌ಗಳು ಆರು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ನಂತರ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಸರಿಯಾಗುವವರೆಗೂ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

6. ವಸಡುಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಆಕಾರ ನೀಡುವ ಲೇಸರ್

ಹಲ್ಲುಗಳ ರಕ್ಷಣೆಗಳಲ್ಲಿ ವಸಡುಗಳ ಪಾತ್ರ ಹಿರಿದು. ವಸಡುಗಳು ಸಡಿಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಹಲ್ಲುಗಳೂ ಭದ್ರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗಾಗ ವಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಕೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಲೂಬಹುದು. ವಸಡುಗಳನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ತುಂಬಾ ಅವಶ್ಯ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಸಡುಗಳ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಏಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಯಾವಾಗ ಆಗುತ್ತದೆ ಯಾವಾಗ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅದು ವಾಸಿಯಾಗಲು ಎಷ್ಟು ಸಮಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವುದು ಕಠಿಣ. ಆದರೆ ಈಗ ಎರ್ಗೋನ್ ಎಂಬ ಲೇಸರ್ ಮೂಲಕ ಕುರೂಪಿ ವಸಡುಗಳಿಗೆ ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸ ರೂಪ ಕೊಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಲೇಸರ್ ತಾಂತ್ರಿಕತೆಯಿಂದ ವಸಡುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸ್ರವಿಕೆ ಅಥವಾ ರಕ್ತ ಒಸರುವಿಕೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಈಗ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಸಡುಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಲು ಕೆಲವು ವಾರಗಳೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಜನರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಶ್ರಮ ಹಾಗೂ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಲೇಸರ್ ತಾಂತ್ರಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಗೂ ಪಟ್ಟಿ ಹಾಕುವ ಪ್ರಮೇಯವೇ ಇಲ್ಲ ಮತ್ತು ಕೇವಲ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ವಸಡುಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ.

7. ಹೊಸ ವಸಡುಗಳನ್ನು ಈಗ ಬೆಳೆಸಬಹುದು

ಹೊಸ ವಸಡುಗಳ ಉತ್ಪನ್ನ ಮಾಡುವುದು ಈಗ ಅಸಾಧ್ಯವೇನಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೊಟೀನಿನ ಕಾರಣದಿಂದ ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ವಸಡುಗಳ ನರತಂತುಗಳನ್ನು ಕೋಶಗಳನ್ನು ಪುನಃ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲಿನ ವಸಡುಗಳ ಹಿಡಿತ ಸಡಿಲವಾಗುತ್ತ ಹೋಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಚೆಹರೆ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಹಲ್ಲುಗಳು ಸಡಿಲಗೊಂಡು ಬಿದ್ದು ಹೋಗುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ತೀರ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಿ ಹಲ್ಲನ್ನು ಬ್ರಷ್ ಮಾಡುವುದು ವಸಡುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವುದಾದರೂ ರೋಗ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳು ವಸಡುಗಳ ಹಿಡಿತ ತಪ್ಪಿ ಬಿದ್ದು ಹೋಗಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಈಗ ಲ್ಯಾಬ್‌ನಲ್ಲಿ ವಸಡುಗಳ ಕೋಶ ನರತಂತುಗಳನ್ನು ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ವಸಡುಗಳ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹಾಕಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈಗಿರುವ ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ವಸಡುಗಳ ಹಿಂದೆ ವೈದ್ಯರು ಹೊಸ ವಸಡುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಸಡುಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದಾಗ ವಸಡುಗಳ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಧಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಗದು. ಜೊತೆಗೆ ತಮ್ಮ ವಸಡುಗಳ ಮೇಲೆ ಏನೋ ತೇಪೆ ಹಾಕಲಾಗಿದ' (ಪ್ಯಾಚ್‌ವರ್ಕ್) ಎಂಬ ಅನುಭವವೂ ರೋಗಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

8. ದಂತಗಳ ಕಸಿ ಮಾಡುವಿಕೆ ತುಂಬಾ ಸರಳ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಹಲವಾರು ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳಿಂದಾಗಿ ಇಂದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಲವು ಅಂಗಗಳನ್ನು ಕಸಿ (Implant) ಮಾಡುವುದು ತುಂಬಾ ಸುಲಭವಾಗಿದೆ. ಈಗ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಕಸಿ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗಿದೆ. ಹಲ್ಲುಗಳ ಕಸಿ ಮಾಡುವ ಈ ವಿಧಾನ ನಿಜಕ್ಕೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಹಲ್ಲು ಕಳೆದುಕೊಂಡವರು ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಹಲ್ಲು ಕಳೆದುಕೊಂಡವರಿಗೆ ಈ ವಿಧಾನ ಆಶಾದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ ಹತ್ತರಲ್ಲಿ ಏಳು ಜನರು ತಮ್ಮ 35 ರಿಂದ 44 ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದ್ದು ಅದನ್ನು 'ಇಮಿಡಿಯೇಟ್ ಲೋಡಿಂಗ್' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕೃತಕ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಸ್ಕ್ರೂವಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕೂಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವೇನೂ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಇದು ಒಂದೇ ಸಿಟ್ಟಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಕೃತಕ ಹಲ್ಲುಗಳು ಥೇಟ್ ಅಸಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳಂತೆ ಕಾಣುವುದಲ್ಲದೆ ಅಸಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳಂತೆಯೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಮೊದಲು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಐದರಿಂದ ಆರು ತಿಂಗಳು ಹಿಡಿಯುತ್ತಿತ್ತು.

ಆದರೂ ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲವು ಅನಾನುಕೂಲತೆಗಳು ಇವೆ. ಅವೆಂದರೆ ರೋಗಿಯ ಹಲ್ಲು ಬಿದ್ದನಂತರ ಕಸಿ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ತಡವಾದರೆ, ಕಸಿ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಹಲ್ಲುಗಳು ಬಿದ್ದು ಹೋಗುವ ಸಂಭವವೂ ಇದೆ.

ಹಲ್ಲುಗಳ ಈ ನೂತನ ಕಸಿ ತಾಂತ್ರಿಕತೆಯಿಂದ ಕಸಿ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಹಲ್ಲು ಉಳಿದ ಹಲ್ಲುಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ಹಲ್ಲಿಗೂ ಕಸಿ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಹಲ್ಲಿಗೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇ ಕಾಣದು. ಬಣ್ಣ, ಗುಣಮಟ್ಟ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಯಾವುದೇ ವಿಧದಲ್ಲಿಯೂ ಅಸಲು ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಸರಿಸಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಇದರಿಂದ ವಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ಸುಕ್ಕು ಬರುವಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕೃತಕ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಶ್ರೇಷ್ಠಮಟ್ಟದ ಮೆಟೀರಿಯಲ್ (ಜಿರ್ಕೋನಿಯಂ) ನಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

9. ಹಲ್ಲುಗಳ ಬಣ್ಣದ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ (Colour Matching) ಈಗ ಸುಲಭ.

ಹೊಸ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾಕಲಾದ ಟೋಪಿ (Crown) ಬಣ್ಣವು ಮೂಲ ಹಲ್ಲುಗಳ ಬಣ್ಣವನ್ನೇ ಹೋಲುತ್ತಿದ್ದು ತುಂಬಾ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಹೊಸ 'ಶೇಡ್ ಮ್ಯಾಚಿಂಗ್' ಟೆಕ್ನಿಕ್ ಬಂಧಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮೂಲಕ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಬಣ್ಣವನ್ನು

ಹೊಂದಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಸ್ಕ್ಯಾನರ್ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳ ಇಮೇಜನ್ನು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ತೆರೆಯ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗೇ ಫೀಡ್ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣಗಳ ಶೇಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗುವ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇತರ ನಂತರ ದಂತವೈದ್ಯರು ಈ ಶೇಡ್‌ನ್ನು ತಂತ್ರಜ್ಞರಿಗೆ ಕಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿ ತಂತ್ರಜ್ಞರು ಅದಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೃತಕ ಹಲ್ಲು ಅಥವಾ ಹಲ್ಲಿನ ಟೋಪಿ (Crown) ಅನ್ನು ಸಿದ್ಧ ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

10. ಹೊಸ ಹಲ್ಲುಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ನಸುನಗೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ ಗೊತ್ತೇ?

ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೀರಾ? ಒಂದು ವೇಳೆ ಆ ರೀತಿ ಆದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮುಗುಳ್ನಗೆ ಹಾಗೂ ಚೆಹರೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಊಹಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕೋನಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಚೆಹರೆ ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲುಗಳ ಚಿತ್ರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಇಮೇಜಿಂಗ್ ಸೇವೆ ಇರುವ ಇಂಟರ್ನೆಟ್‌ಗೆ ಈ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಕಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿಯ ವಿಶೇಷಜ್ಞರು ನಿಮ್ಮ ಚೆಹರೆಗೆ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಅನುರೂಪವಾದ ಎಲ್ಲಾ ಇಮೇಜುಗಳನ್ನು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮೇಲೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ವಸಡುಗಳ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸರ್ಜರಿಯಾಗಬೇಕೆ ಅಥವಾ ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಹಲ್ಲುಗಳ ಟೋಪಿ ಹಾಕಬೇಕೆ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಮೇಜ್ ವಿಶೇಷಜ್ಞರು ತಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ನಿಮ್ಮ ಇಮೇಜನ್ನು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೇ ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಚೆಹರೆಯಲ್ಲಿ ಎಂಥ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಅಥವಾ ತಮ್ಮ ಮುಗುಳ್ನಗೆ ಎಷ್ಟು ಸುಂದರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮುಂದಿನದೆಲ್ಲಾ ಸುಲಭ.

ಇನ್ನೇಕೆ ಚಿಂತೆ? ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ಬಿಡಿ, ಅವುಗಳ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೂ ನಿವಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯ. ಯಾವುದೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಖರ್ಚಿಲ್ಲದೆ, ಯಾವುದೇ ಗುರುತೂ ಸಿಕ್ಕದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಲ್ಲವೆ? ಇನ್ನು ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಿಂದಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು ಯಾವುದೇ ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕದಿರಿ. ■

ಹಲ್ಲುಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ನಾಲ್ಕು ನೂತನ ಸಾಧನಗಳು

1. ಡಿಜಿಟಲ್ ಎಕ್ಸ್-ರೇ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ಯಂತ್ರಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಇದರಿಂದ ರೇಡಿಯೇಷನ್‌ನ ಅಪಾಯ ಶೇಕಡಾ 70ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ. ಈ ಮೂಲಕ ದಂತದ ಯಾವುದೇ ಕೋನಗಳಿಂದ ಚಿತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ಯಂತ್ರಗಳಂತೆ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಡೆವಲಪ್ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿಯೂ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೇ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮಾನಿಟರ್‌ನ ಮೇಲೆ ನೋಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕದು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ರೋಗ ಪತ್ತೆ (Diagnosis) ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಿಂದ ನೀಡಲಾದ ಎಕ್ಸ್-ರೇಯನ್ನು ಸಂಗಾಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿ ಸಂಭವಿಸದು. ಎಕ್ಸ್-ರೇ ಗುಣಮಟ್ಟವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕಾದಿಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಕ್ಸ್-ರೇಗಳು ಕೆಲದಿನಗಳ ನಂತರ ಮಸುಕಾಗುವುದಲ್ಲದೇ ಹಾಳಾಗಲೂಬಹುದು. ಈ ನೂತನ ವಿಧಾನದಿಂದ ತೆಗೆದ ಎಕ್ಸ್ ರೇಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಲ್ಲ.



2. ಡೈಗ್ನೋಡೆಂಟ್ ಲೇಸರ್

ಇದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ (Ultra Modern) ಸಾಧನವಾಗಿದ್ದು, ಇದರಿಂದ ದಂತತಜ್ಞರು ರೋಗಪೀಡಿತ ಹಲ್ಲನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಲ್ಲರು. ಡಿಜಿಟಲ್ ಎಕ್ಸ್-ರೇಯಿಂದ ದಂತಕುಳಿಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವ ಮೊದಲು ದಂತವೈದ್ಯರು ಡೈಗ್ನೋಡೆಂಟ್ ಲೇಸರ್ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯೂ ತುಂಬಾ ಸರಳವಾಗಿದೆ. ವೈದ್ಯರು ಈ ಉಪಕರಣದಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಬೆಳಕು ಬೀರುತ್ತಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಲ್ಲು ಈ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಫಲಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕುಳಿಗಳಿಂದ ಹಾನಿಗೊಂಡ ಹಲ್ಲು ಈ ಬೆಳಕಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರುವುದಿಲ್ಲ, ಇದರಿಂದ ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಹಲ್ಲನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಈ ಉಪಕರಣದ ಬೆಳಕು ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಅದರಿಂದ ಒಂದು ಬೀಪ್ ಶಬ್ದ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ವೈದ್ಯರು ದಂತಕುಳಿ ಉಂಟಾದ ಹಲ್ಲನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ.

3. ಇಂಟ್ರಾಯೋರಲ್ ಕ್ಯಾಮೆರಾ

ಇದೊಂದು ಚಿಕ್ಕದಾದ ಕ್ಯಾಮರಾ. ಇದರ ಸಹಾಯದಿಂದ ವೈದ್ಯರು ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದಾದ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಬಿರುಕು ಹಾಗೂ ಸೀಳುವಿಕೆ (Fractures)ಗಳನ್ನು ಟಿ.ವಿ. ಮಾನಿಟರ್‌ನ ಮೇಲೆ ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲರು. ಈ ಕ್ಯಾಮರಾದ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಉಪಯೋಗವೆಂದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳ ಆಕಾರವನ್ನು ಇಪ್ಪತ್ತು ಪಟ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಿಸಿ ನೋಡಬಹುದು. ಇಂಟ್ರಾಯೋರಲ್ ಕ್ಯಾಮರಾದಿಂದ ದಂತ ವೈದ್ಯರು ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಹಲ್ಲನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು ತುಂಬಾ ಸರಳವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ರೋಗಿಯು ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವುದೂ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.

4. ಪೀರಿಯೋಡೊಂಟಲ್ (ಹಲ್ಲುಸುತ್ತಪರೆ) ಸ್ಕ್ರೀನಿಂಗ್ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್

ಪೀರಿಯೋಡೊಂಟಿಸ್ಟ್‌ಗಳು (ಹಲ್ಲುಸುತ್ತಪರೆ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ) ಈ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಪ್ರೋಗ್ರಾಮ್‌ನ್ನು ವಸಡುಗಳ ರೋಗವನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಿಶೇಷ ತಜ್ಞರು ಒಂದು ಹೆಡ್‌ಸೆಟ್‌ನ್ನು ಧರಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದೊಂದೇ ವಸಡುಗಳನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ತಾವು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿದ ವಿಷಯವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ 'ವೈಸ್ ಆಕ್ಟಿವೇಟೆಡ್ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್' ಕೂಡ ತನ್ನ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಲ್ಲು ಹಾಗೂ ಅನಾರೋಗ್ಯಪೀಡಿತ ಹಲ್ಲುಗಳ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಬಣ್ಣದ ಫೋಟೋಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ರೋಗಪೀಡಿತ ವಸಡುಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ತುಂಬಾ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ●

ಹಿತ್ತಲ ಮದ್ದು ಶುಂಠಿ

ದೇಹದ ಹಲವಾರು ನ್ಯೂನತೆಗಳಿಗೆ ಶುಂಠಿ ಪರಿಹಾರ ನೀಡುವುದು ಹಲವರಿಗೆ ತಿಳಿದೇ ಇಲ್ಲ. ಮನೆಮದ್ದಾಗಿ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಬಳಸಲಿಚ್ಛಿಸುವವರು ಅದರ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರು ಎಷ್ಟೋ ಶತಮಾನಗಳ ಹಿಂದೆ ಅರಿತಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಈಗ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೊರಟಿರುವುದು ವಿಪರ್ಯಾಸ.

ಸೂರ್ಯ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಬಿಸಿಯನ್ನು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಸುರಿಯುವ ಕಡುಬೇಸಿಗೆ. ಹಾಗಾಗಿ ವಾತಾವರಣ ಯಾರಿಗೂ ಸ್ನೇಹಶೀಲವಾಗಿಲ್ಲ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಪೀಡನೆಗಳು ಹಾಗೂ ರೋಗಗಳು ಜನರ ಮೇಲೆ ದಾಳಿಯಿಡುತ್ತಿವೆ. ಅವುಗಳ ತಡೆಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಮೊರೆಹೋಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅವುಗಳಿಗೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಮದ್ದುಗಳಿವೆ ಎಂದು ಬಹುತೇಕ ಮಂದಿಗೆ ತಿಳಿದೇ ಇಲ್ಲ. ರೋಗಗಳನ್ನು ಇವು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ರೋಗಶಮನ ಕಾರಕಗಳು ನಮ್ಮ ಹಿತ್ತಲಲ್ಲೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಿಂದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ರೋಗಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಶುಂಠಿ. ಇದು ಗಂಟಲುನೋವು, ಕೆಮ್ಮು, ಹೃದಯ, ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸಹಕಾರಿ.

ಶುಂಠಿಯು ನಿಜಕ್ಕೂ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಮೂಲಿಕೆ. ಹಲವಾರು ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿ ಇದಕ್ಕಿರುವುದರಿಂದ ಹಲವಾರು ಸ್ಥಳೀಯ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಿ ಬಳಸುವ ಪರಿಪಾಠ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ನಡೆದುಬಂದಿದೆ. ಇದು ಕಬ್ಬಿಣ, ಕೆರೋಟಿನ್, ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ರಂಜಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಸಸ್ಯವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವರ್ಷದ ಎಲ್ಲಾ ಋತುಗಳಲ್ಲೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಪೂತಿನಾಶಕ (antiseptic). ಇದು ಪಚನ ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಹಾಗೂ ಜಠರವಾಯು ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸಕ. ಇದು 'ಜಿಂಜಿಬರೇಸಿ' ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ. 'ಜಿಂಜಿಬರ್ ಅಫಿಶಿನೇಲ್' ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ನಾಮ.

ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಒಣಗಿಸಿದ ಅಥವಾ ಹಸಿಯಾದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಸ್ನಾಯು ಮತ್ತು ಕೀಲುನೋವುಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಇದರ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ ಇಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತಲೆನೋವು ಮತ್ತು ತಲೆಸುತ್ತು ಗುಣವಾಗಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದೆ. ಶುಂಠಿಯಲ್ಲಿರುವ ಔಷಧಿ ಗುಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಅದನ್ನು ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ಮೂಲಸ್ಥಳ ಭಾರತವಾದರೂ ಚೀನಿಯರು ಇದನ್ನು ಔಷಧವಾಗಿ ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ.

- ಒಂದು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಶುಂಠಿರಸ ಮತ್ತು ಒಂದು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಅದನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಎರಡು, ಮೂರು ದಿನ ಮುಂದುವರಿಸಿದರೆ ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿರುವುದು, ಸೈನುಸೈಟಿಸ್ ಸೋಂಕು



ವಾಸಿಯಾಗುವುದು.
- ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಕೆಲವು ತುಂಡು ಹಸಿಶುಂಠಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಕೆಲವು ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಟೀ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಹಾಲು ಬೆರೆಸಿದರೆ ಶುಂಠಿ ಟೀ ತಯಾರಾದಂತೆಯೇ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಗಂಟಲು ನೋವು, ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.
- ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಶುಂಠಿರಸವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕೆಮ್ಮು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬೇಯುತ್ತಿರುವ ಕೋಸು, ಉದ್ದು ಮತ್ತು ಚನ್ನಂಗಿಗಳಿಗೆ ಶುಂಠಿ ಸೇರಿಸಿ ತಿಂದಲ್ಲಿ ಜಠರವಾಯು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹಸಿಶುಂಠಿಯನ್ನು ಜಗಿಯುವುದರಿಂದ ತಲೆಸುತ್ತು ಮತ್ತು ವಾಕರಿಕೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಂಬೆರಸದೊಡನೆ ಶುಂಠಿ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಮುಂಜಾನೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.
- ಕೆಲವು ಶುಂಠಿ ತುಂಡುಗಳನ್ನು 200 ಮಿ.ಲೀ.ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಬೇಕು. ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಎರಡು-ಮೂರು ಬಾರಿ ದಿನವೂ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮುಟ್ಟಿನ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಶುಂಠಿಯು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ನವೋಲ್ಲಾಸ ಹಾಗೂ ತಂಪು ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಶುಂಠಿ ಸೋಡಾವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ದೇಹವು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಚೈತನ್ಯಶಾಲಿಯಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. 500 ಗ್ರಾಂ. ಶುಂಠಿ, ಮೂರು ದೊಡ್ಡ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಮಿಕ್ಸರ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ, ಸೋಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಬಾಟಲ್‌ವೊಂದರಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನೀರು ಅಥವಾ ಸೋಡಾ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಶುಂಠಿಯ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ವೆನಿಗರ್ ನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.
- ಶುಂಠಿಯ ರಸವು ಕಾಮೋತ್ತೇಜಕ ವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.
- ಶುಂಠಿಯು ಉತ್ತಮ ನೋವುನಿವಾರಕ. ತಲೆನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುನೋವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಲ್ಲದು.

ದೇಹದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ತಯಾರಾದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗಿರುವುದನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕುವಂತಿಲ್ಲ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ನಮ್ಮ ಹಿತ್ತಲ ಮದ್ದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನಿದೆ? ಇದಕ್ಕೆ ಜನರು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಬೇಕಿದೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು



ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆ-1

ಡಾ. ಟಿ.ಎಸ್. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್

ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ನೇರ ಸಂಬಂಧವಿರುವ ವಿಚಾರ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುವಂಥದ್ದು. ಭಾವನೆಗಳ ಉಗಮಸ್ಥಾನವೇ ಹೃದಯ ಎಂಬುದು ಹಳೆಯ ಪ್ರತೀತಿ. ಭಾವನೆಗಳ ಉಗಮಸ್ಥಾನ ಮಿದುಳು ಎಂಬುದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ದೃಢಪಟ್ಟಿದ್ದರೂ ನಾವು ತೋರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೃದಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟುದಾದುದರಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಜನರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದುಂಟು. ಹಾಗೆಯೇ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಹೃದಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದುದರಿಂದ ಜನರು ಹೃದಯದ ಕ್ರಿಯೆಯ ಬದಲಾವಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿಯಾದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ತೋರುವುದುಂಟು. ಅದರಲ್ಲೂ ಹೃದಯಾಘಾತ ಇಲ್ಲವೇ ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದರಂತೂ ಜನರು ಅತಿಯಾದ ಭಯ ಹಾಗೂ ಆತಂಕವನ್ನು ತೋರುತ್ತಾರೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತೋರುವುದು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ಸರಿಯೋ ತಪ್ಪೋ ಎಂಬ ಜಂಜಾಟದಲ್ಲಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಕೊರಗುವುದುಂಟು. ಹಲವೊಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರೂ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕೊಡದಿರುವುದುಂಟು. ಹೃದಯಾಘಾತದ ನಂತರ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯೇ ಸಲ್ಲದು ಎನ್ನುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ತಪ್ಪು. ಇಂಥ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳಿಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಹೃದಯ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಕೇಂದ್ರ ಬಿಂದು. ಅದು ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮಗಳ ದ್ಯೋತಕ. ಅದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗವೆಂದೇ ದೇವರು ಹೃದಯವನ್ನು ದೇಹದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿದ್ದಾನೆಂದು ಜನರು ನಂಬುವುದುಂಟು. ನಮ್ಮಯಾವುದೇ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಹೃದಯ ತಾನೇ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು ? ಯಾರನ್ನಾದರು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಕಂಡಾಗ ಹೃದಯ ತಾನೇ ವೇಗವಾಗಿ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ? ಉದಾರತೆಯನ್ನು 'ಹೃದಯವಂತಿಕೆ' ಎಂದು ಕರೆಯುವುದುಂಟು. ಯಾರಾದರೂ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಿದಾಗ 'ಹೃದಯ ತುಂಬಿತು' ಎಂದು ಹೇಳುವುದುಂಟು. ಪ್ರೀತಿ ಅಂಕುರಿಸಿದಾಗ 'ಹೃದಯುವನ್ನು ಕೊಟ್ಟೆ', 'ಹೃದಯವನ್ನು ಕದ್ದನು ಇಲ್ಲವೇ ಕದ್ದಳು' ಎಂದು ಹೇಳುವುದುಂಟು. ಯಾರಾದರೂ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿದಾಗ 'ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಜಾಗ ಕೊಡು' ಎಂದು ಹೇಳುವುದುಂಟು. ನಲ್ಲೆ/ನಲ್ಲ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿದಾಗ "ಹೃದಯ ಒಡೆಯಿತು" ಎಂದು ಹೇಳುವುದುಂಟು. ಹಳೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ 'ಪ್ರೀತಿ ಮನೆ ಮಾಡಿರುವುದು ಹೃದಯದಲ್ಲೇ' ಎಂಬ ಪ್ರತೀತಿಯು ಇತ್ತು. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಕಾರಣ ನಾವು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಮತ್ತು ತೋರಿಸಿದಾಗ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಾಗುವ ಹಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯದಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಯೇ ನಮಗೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವುದು. ಎದೆಯ ಬಡಿತ ಜೋರಾಗುವುದು,

ಎದೆಯಲ್ಲಿ ತಳಮಳ, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಮತ್ತು ಹಿಂಡಿದಂತಾಗುವುದು, ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಬೆವರುವುದು, ತಲೆ ಸುತ್ತಿದಂತಾಗುವುದು. ಎಲ್ಲವೂ ನೇರವಾಗಿ ಇಲ್ಲವೇ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಹೃದಯ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅತಿಯಾದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ. ಆದರೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಮೆದುಳೇ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಅಂಗ. ಮೆದುಳಿನಿಂದ ಸಾಗುವ ನರಗಳು ಹಾಗೂ ನರಮಂಡಲದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಇತರ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಮೆದುಳು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯಧ ಮೇಲೆ ಭಾವನೆಗಳಂತೆಯೇ ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೂ ನೇರವಾದ ಸಂಬಂಧ ಉಂಟು. ಪ್ರೀತಿ-ಪ್ರೇಮ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಚಾರಗಳೆಂದು ಭಾವಿಸುವ ಜನರಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಮಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವಂತೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲೂ ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಹೃದಯ ರಕ್ತವನ್ನು ದೇಹದೆಲ್ಲೆಡೆ ಕಳುಹಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಪಂಪು. ಹಾಗೆಯೇ ಕಲ್ಮಶಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ ರಕ್ತವನ್ನು ಒಂದೆಡೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ, ಪುನಃ ದೇಹದಲ್ಲೆಡೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಕ್ರಿಯೆ ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಷ್ಟೆ ತಿಳಿಯಲಾಗದು. ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರುಗಳಾಗುವು ದುಂಟು. ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡಾಗ, ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿಯುಂಟಾದಾಗ ಹೃದಯದ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತದೆ. ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಬದಲಾವಣೆಯೇ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನದ ನಿಮಿರುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಯೋನಿಯ ಸ್ರವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಬದಲಾವಣೆ, ಚರ್ಮ ಕೆಂಪೇರುವುದು, ಉಸಿರಾಟ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುವುದು, ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಡುಕ, ಎಲ್ಲವೂ ಹೃದಯದ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು. ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿರುವವರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿಯೂ ಹಲವು ತೊಂದರೆಗಳು ಸಾಧ್ಯ. ನಾವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತಿಳಿಯ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು :

1) ಲೈಂಗಿಕಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಗಳು ಸಾಧ್ಯವೆ ?
2) ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಹುದೇ ?
3) ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದಾಗ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮವೇನು?

ಇವುಗಳನ್ನರಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣ.

ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಗಳು ಸಾಧ್ಯವೇ ?

ಆರೋಗ್ಯವಂತರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಯಾವ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗದು. ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಶಕ್ತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯುಂಟು. ನಾವು ಓಡುವಾಗ, ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತುವಾಗ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಭೌತಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಿದಾಗ ಶಕ್ತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೋ ಹಾಗೆಯೇ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೂ ಶಕ್ತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ವ್ಯಯಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ನಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೇ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉತ್ಸಾಹ ಹಾಗೂ ಶಾಂತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೂ ಇದು ಶಕ್ತಿಯ ಪೂರಕವಾಗುವುದು.

ಆದರೆ ದುರಾದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹಲವು ರೀತಿಯ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳು ಈಗಲೂ ಸಹ ಚಲಾವಣೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಈ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳು ಜಾಸ್ತಿ.

ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳು

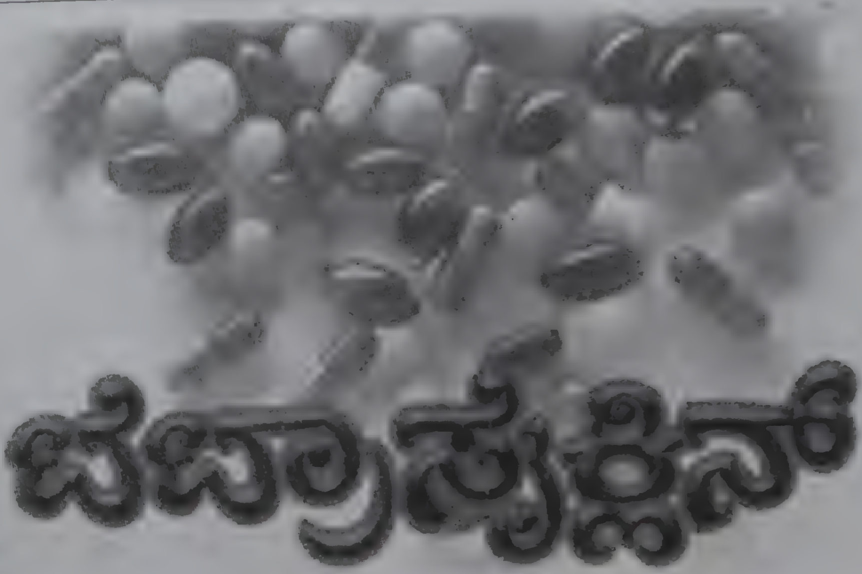
1) ಧಾತು ದೇಹದ ಶಕ್ತಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಅದರ ನಷ್ಟದಿಂದ ಶಕ್ತಿಯ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
2) ಒಂದು ತೊಟ್ಟು ಧಾತು 40 ರಿಂದ 400 ತೊಟ್ಟು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸಮ. ಅತಿಯಾದ ಸ್ಖಲನದಿಂದ ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತದ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.
3) ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆಯೆ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನುಳಿಸಲು ಪ್ರಮುಖ ಸಾಧನ.
4) ಹಸ್ತ ಮೈಥುನ ಕೆಟ್ಟದ್ದು. ಅದರಿಂದ ಶಕ್ತಿಯ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.
5) ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲೂ ಶಕ್ತಿಯ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಪತ್ನಿಯೊಂದಿಗೂ ಅತಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಸಲ್ಲದು.
6) ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಯಿದ್ದಾಗ ಹಾಸಿಗೆ ಪಥ್ಯೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಪತಿ ಪತ್ನಿಯರಿಬ್ಬರೂ ಹತ್ತಿರ ಮಲಗಬಾರದು.
7) ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು, ರಕ್ತಕ ಒತ್ತದ ಇರುವವರು, ವಯಸ್ಸಾದವರು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.
8) ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಮಕ್ಕಳಾಗಲು ಮಾತ್ರ. ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕಕ್ರಿಯೆ ಸಲ್ಲದು, ಅತಿ ಸಂತೋಷವಾದಾಗ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವಾಗುತ್ತದೆ.
9) ಪರಸ್ತ್ರೀಯರೊಡನೆ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಮಾಡಲೇ ಬಾರದು. ಪತ್ನಿಗಿಂತಲೂ ಪರಸ್ತ್ರೀಯರೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಆನಂದ, ಹಾಗೆಯೇ ಹೃದಯಾಘಾತವು ಸಾಧ್ಯ.

ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳು

1) ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಮಕ್ಕಳಾಗಲಷ್ಟೇ. ಆನಂದದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ಪಾತಿವ್ರತ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ತಪ್ಪು.
2) ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಹೃದಯದ ಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ.
3) ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಸಲ್ಲದು. ಆಗ ದೇಹದ ಮೇಲೆ, ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುತ್ತವೆ.
4) ಗಂಡನೊಂದಿಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಹಾಗಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಗಂಡ ವೀರ್ಯವಂತನಾಗಿ ಜಾಸ್ತಿ ದಿವಸ ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯ. ಹಾಗಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಸ್ತ್ರೀ ತನ್ನ ಸೌಭಾಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲಳು.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಲ್ಲಿರುವ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳು. ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲನದಿಂದಾಗಲಿ, ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದಾಗಲೀ ಇಲ್ಲವೇ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಾಗಲೀ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರಿಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಆಗದು. ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಮಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯು ಒಂದು ಸಾಧನ. ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ಗಂಡ ಹೆಂಡಿರು ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಷ್ಟೇ.

(ಮುಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಗೆ ...)



ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್ ಇದೊಂದು ವಿಶಾಲರೋಹಿತ ಪ್ರತಿಜೈವಿಕ. ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಬಗೆಯ ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ವಿವಿಧ ಸೋಂಕುರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುವ ಪ್ರತಿಜೈವಿಕ ಅಥವಾ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್. ಕ್ಲೋರೋ ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್ ಹೈಡ್ರೊಕ್ಲೋರೈಡ್, ಆಕ್ಸಿಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್ ಹೈಡ್ರೊಕ್ಲೋರೈಡ್, ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್ ಹೈಡ್ರೊಕ್ಲೋರೈಡ್ ಈ ಮೂರು ಸಂಯುಕ್ತಗಳು ಒಟ್ಟರೆಯಾಗಿ ಟೈಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್ ಎನಿಸಿವೆ.

ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್‌ಗಳು ಬಹುಚಕ್ರೀಯ (ಪಾಲಿಸೈಕ್ಲಿಕ್) ನ್ಯಾಫ್ತಲೀನ್ ಕಾರ್ಬೋಕ್ಸಾಮೈಡಿನ ನಿಕಟಸಂಬಂಧಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು. ಇವೆಲ್ಲ ಪ್ರತ್ಯಾಮ್ಲಗಳಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹೈಡ್ರೊಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲದೊಡನೆ ವರ್ತಿಸಿ ಲವಣಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಲವಣಗಳು ತೆಳುಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ವಾಸನಾರಹಿತವಾದ ಸ್ಫಟಿಕೀಯ ವಸ್ತುಗಳು. ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಇವು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಸಂಯುಕ್ತಗಳೂ ಹೌದು. PH-7 ಹಂತದಲ್ಲಿ ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್‌ಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿಲೀನವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳ ಸೋಡಿಯಂ ಲವಣಗಳೂ ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರೈಡುಗಳೂ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವಂಥವು.

ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್‌ಗಳಿಗೆ ಗ್ರಾಮ್-ಧನ ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮ್ ಋಣ ಜೀವಾಣುಗಳ ಹಾಗೂ ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳ ವಿರುದ್ಧ ವಿಶಾಲವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಉಂಟು. ರಾಸಾಯನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾಕಾರಕಗಳಿಗೆ ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಮಣಿಯದ ಕೆಲವು ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿಯೂ ಇತರ ಪ್ರತಿಜೈವಿಕಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿರೋಧವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ವಿಷಾಣುಗಳ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿಯೂ ಇವು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿವೆ.

ಎಲ್ಲ ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್‌ಗಳು ಜಠರ ಹಾಗೂ ಕರುಳಿನ ಪಥದಲ್ಲಿ ಅಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲ್ಪಟ್ಟು ಮಲ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡವೇ ಪ್ರಧಾನ ವಿಸರ್ಜನ ಮಾರ್ಗ.

ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ನುಂಗುವ ಔಷಧದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವುದಾದರೂ ರಕ್ತನಾಳದ ಮೂಲಕವೂ ಅವನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಕೆಲವನ್ನು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಮೂಲಕ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಕಣ್ಣು, ಲೋಳೆಪೊರೆಗಳು ಮತ್ತು ಚರ್ಮ-ಈ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳೀಯ ಕ್ರಿಯೆಗಾಗಿಯೂ ಇವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್‌ಗಳ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಅನಾನುಕೂಲ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ರಕ್ತನಾಳದ ಊತ (ಆ್ಯಂಜಿಯೊ ಎಡೀಮ) ಮತ್ತು ತೀವ್ರಗ್ರಾಹಿಕೆ (ಅನ್‌ಫೈಲ್ಯಾಕ್ಸಿಸ್) ಇವು ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ಅಲರ್ಜಿ ರೂಪದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು. ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಗಳು ಅತಿಸಂವೇದನಾತ್ಮಕ (ಹೈಪರ್ ಸೆನ್ಸಿಟಿವ್) ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಾಗಿ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್‌ಗಳು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಜಠರ ಹಾಗೂ ಕರುಳಿನ ಉರಿತವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್‌ಗಳು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಔಷಧಗಳೆಂದು ಅಸಂದಿಗ್ಧವಾಗಿ ದೃಢಪಟ್ಟಿವೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ನಾಶ ಮಾಡುವ ಕೀಟನಾಶಕ

'ಗ್ರೀನ್ ಪೀಸ್' ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆಯು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ಹಾಗೂ ಸರ್ವೇಕ್ಷಣೆ ನಡೆಸಿದ ಫಲವಾಗಿ ಬೆಳೆಗಳಿಗೆ ಸಿಂಪಡಿಸುವ ಕೀಟನಾಶಕಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮದಿಂದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಜಾಗೃತ ಮನೋಭಾವ ಮತ್ತು ನೆನಪಿನಶಕ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ.

ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಲು ಆರು ರಾಜ್ಯಗಳ 18 ಗ್ರಾಮಗಳ ರೈತರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಅವರಲ್ಲಿ 4ರಿಂದ 5 ವರ್ಷಗಳ ಹಾಗೂ 9 ರಿಂದ 13 ವರ್ಷಗಳ ಮಕ್ಕಳು ಇದ್ದರು. ಈ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಅವರ ವಿಕಾಸದ ಮೇಲೆಯೂ ನಿಗಾವಹಿಸಲಾಯಿತು. ಆ ಮಕ್ಕಳ ತುಲನಾತ್ಮಕ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದಾಗ ಅವರೆಲ್ಲರಿಗೆ ಕೀಟನಾಶಕದ ಸಂಪರ್ಕ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು ತಿಳಿಯಿತು. ಅಂಥ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂತು. ಆದರೆ 4 ರಿಂದ 5 ವರ್ಷ ವಯೋಮಾನದ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ತೀರಾ ಕೆಟ್ಟದ್ದಾಗಿದ್ದು ಕಂಡು ಬಂತು. ಆ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೀಟನಾಶಕದ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟಿದ್ದರು.

'ಗ್ರೀನ್ ಪೀಸ್' ನಡೆಸಿದ ಈ ಅಧ್ಯಯನವು ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಬಗ್ಗೆಗಂಭೀರ ಚಿಂತೆ ನಡೆಸಬೇಕಾದ ಪ್ರಸಂಗ ಒದಗಿಸಿದೆ. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಕೀಟನಾಶಕವನ್ನು ಯಾರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು ಎಂದು ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ ನಿಯಮಾವಳಿ ರೂಪಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು 'ಗ್ರೀನ್ ಪೀಸ್'ನ ವರದಿ ಹೇಳಿದೆ. ಭಾರತದ ರೈತರೆಲ್ಲರೂ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕೃಷಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಕೃತಕ ಗೊಬ್ಬರ ಹಾಗೂ ಕೀಟನಾಶಕಗಳಿಂದ ಆದಷ್ಟೂ ದೂರವಿರಬೇಕು ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿದೆ.

ದೇಶೀಯ ಪದ್ಧತಿಯ ಕೃಷಿಯಿಂದಾಗುವ ಲಾಭಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅದರ ಉಪಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಭಾರತೀಯ ರೈತರಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿ ಕೊಡಬೇಕಾದ್ದು ತುಂಬಾ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮರೈತ ಕೂಡ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ತಮ್ಮ ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕೀಟನಾಶಕವನ್ನು ಬಳಸದೇ ದೇಶೀಯ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ವ್ಯವಸಾಯ ಮಾಡಿದರೆ ಅವರಿಗೂ ಕ್ಷೇಮ. ಅವರ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಕ್ಷೇಮ ಜೊತೆಗೆ ದೇಶಕ್ಕೂ ಹಿತಕಾರಿ ಅಲ್ಲವೇ?

ಶರಬತ್ತು ಸೇವನೆಯ ಲಾಭಗಳು!

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ಪೃಥ್ವಿಯ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಜೀವರಾಶಿಗಳ ಶರೀರದ ತಾಪಮಾನ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶ, ಲವಣ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಬೆವರಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತ್ವಚೆಯಿಂದ ಹೊರಬೀಳುತ್ತವೆ. ತೇವಾಂಶ ಬಾಷ್ಪೀಕರಣಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಉಳಿದ ಲವಣಗಳು ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಮೆತ್ತಿಕೊಂಡು ಸಂಗ್ರಹಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆಯ ಪ್ರಕೋಪ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಪಿತ್ತದ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸೆಳೆತ, ತಲೆನೋವು, ಕಣ್ಣುಗಳು ಭಾರವಾದಂತಾಗುವುದು, ಆಲಸ್ಯತನ, ಮೂತ್ರದ ತೊಂದರೆ, ಅಶಕ್ತಿ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ, ಭೇದಿಯಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಬಲ್ಲ, ಹಗುರವಾದ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಪರಿಪೂರ್ಣ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅನೇಕ ವನಸ್ಪತಿಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾದ ಶರಬತ್ತು ಅಥವಾ ಪಾನಕಗಳು ಉತ್ತಮ ದ್ರವಾಹಾರಗಳಾಗಿದ್ದು, ಇವುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು.

ವಿವಿಧ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳ ವಿವರಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

1. **ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ:** ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ, ಅದರ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆದು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವಿಭಿನ್ನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಸಿಹಿಯಾದ ಅಥವಾ ಉಪ್ಪಿನ ರುಚಿಯ ಶರಬತ್ತನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಈ ಶರಬತ್ತು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದು, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಹಾಗೂ ಹೃದಯನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸೆಕೆಯಿಂದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಮುಕ್ತಿ ನೀಡಿ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಮೂಳೆ ನೋವುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಪಿತ್ತಶೂಲ ನಾಶಕವಾಗಿಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ: ಉಪ್ಪಿನ ಪಾನಕದಲ್ಲಿ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಕಪ್ಪು ಸೈಂಧವ ಲವಣ, ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಜೀರಿಗೆ, ಗರಂ ಮಸಾಲೆ, ಅರ್ಧಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು, ಪುದಿನಾ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ಸಮಪ್ರಮಾಣದ ಒಣ ಅಥವಾ ಹಸಿ ಖಾರವನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು.

ಸಿಹಿ ಪಾನಕದಲ್ಲಿ ಖಾರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ಎರಡೂ ಪಾನಕಗಳನ್ನು ತಣ್ಣಗಾಗಿಸಿ ಭೋಜನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನೇರವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

2. **ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಶರಬತ್ತು:** ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಹಿಚುಕಿ ಅಥವಾ ಕತ್ತರಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ತಿರುಳನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಕಡಗೋಲು ಅಥವಾ ಮಿಕ್ಸರ್‌ನ ಮೂಲಕ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಥಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಸಕ್ಕರೆ, ತಣ್ಣಗಿನ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ ಮಥಿಸಿ, ಫ್ರಿಜ್ ಅಥವಾ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ತಣ್ಣಗಾಗಿಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಇದು ಮಧುರ ರಸ, ಸ್ನಿಗ್ಧ, ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ, ತೃಪ್ತಿಕಾರಕ, ವಾತನಾಶಕ, ಕಾಂತಿದಾಯಕ, ರಕ್ತವಿಕಾರ ನಾಶಕವಾಗಿಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ತಂಪನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಫ್ಲೋರಿಡಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕ ಪರಸಿವಲ್ ಅವರು ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಮಾರಕವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

3. **ಮಾವಿನ ಕಾಯಿಯ ಪಾನಕ:** ಮಾವಿನ

●● ಬೇಸಿಗೆ ಬಂತೆಂದರೆ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಉಷ್ಣತೆಯದೇ ದರ್ಬಾರು. ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಶರಬತ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು. ಅಂದ ಹಾಗೆ ಶರಬತ್ತನ್ನು ಎಲ್ಲ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು ●●

(ಮಿಡಿಗಾಯಿ)ಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿದ ನಂತರ ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಿವುಚಿ ರಸ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಈ ರಸದಿಂದ ಹುಣಸೆ ಪಾನಕದಂತೆ ಸಿಹಿ ಅಥವಾ ಉಪ್ಪಾಗಿರುವ ಪಾನಕವನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ಸಿಹಿಯಾದ ಪಾನಕ: ಮಿಡಿಗಾಯಿಯಿಂದ ತೆಗೆದ ರಸದಲ್ಲಿ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸೈಂಧವ ಲವಣ, ಜೀರಿಗೆ, ಒಣ ಪುದಿನಾ, ಶುಂಠಿ ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ಮೂತ್ರಸಂಬಂಧಿ ಹಾಗೂ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯಕೃತ್ ಸಮಸ್ಯೆ, ಪಿತ್ತ, ಜ್ವರ, ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇದು ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿನ ಹರಳುಗಳನ್ನು ಈ ಶರಬತ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೊರಹಾಕಬಹುದು. ಇದು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಹಾಲನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಧಿಕ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಭೇದಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬಹುದು.



ಉಪ್ಪಿನ ಪಾನಕ: ಇದನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನವೂ ಸಿಹಿ ಪಾನಕದ ವಿಧಾನದಂತೆಯೇ ಇದ್ದು ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಹಸಿ ಅಥವಾ ಒಣ ಖಾರವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು.

ಈ ಎರಡೂ ಪಾನಕಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಅಥವಾ ತಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇದು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅಂಶುಘಾತ (ಶಾಖ)ವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪಾನಕದಿಂದ ಪಿತ್ತ, ಗಂಟಲು ಸಮಸ್ಯೆ, ಭೇದಿ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.

4. ಖರಬೂಜಾ ಶರಬತ್ತು: ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಖರಬೂಜಾ (ಕೆಕ್ಕರಿಕೆ) ಹಣ್ಣನ್ನು ಅಮೃತಕ್ಕೆ ಸಮಾನವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ತುಂಡು ಮಾಡಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸರ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಥಿಸಿ ತಂಪಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಸಿಹಿಯಾದ, ಕೊಂಚ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಈ ಶರಬತ್ ಶೀತಲ ಉನ್ಮಾದ ನಾಶಕ, ವೀರ್ಯವರ್ಧಕ, ಶಕ್ತಿದಾಯಕ, ಪೌಷ್ಟಿಕ,

5. ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಶರಬತ್ತು: ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣಿನ ಕೆಂಪು ತಿರುಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹಾಲು, ನೀರು ಹಾಗೂ ಶರಬತ್ತು ಬೆರೆಸಬೇಕು. ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಉಪ್ಪು, ಸಿಹಿ, ಖಾರ, ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ ಅಥವಾ ತಣ್ಣೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದು ವಾತ ಹಾಗೂ ಕಫನಾಶಕ, ಧಾತುವರ್ಧಕ, ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ, ರಕ್ತವರ್ಧಕವಾಗಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಶಾಖ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು, ಕಾಮಾಲೆಗೆ ತಡೆ ಹಾಕಲು ಇದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಭೇದಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

6. ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯ ಶರಬತ್ತು: ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳಿಗೆ ನೀರು ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಥಿಸಿದಾಗ ಶರಬತ್ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದು ಹಳದಿ ಮೂತ್ರ, ಶರೀರದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಹಕಾರಿ. ■

ಕಿತ್ತಳೆಹಣ್ಣು.... (....42 ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

6. ಮಕ್ಕಳ ವ್ಯಾಧಿಗಳು

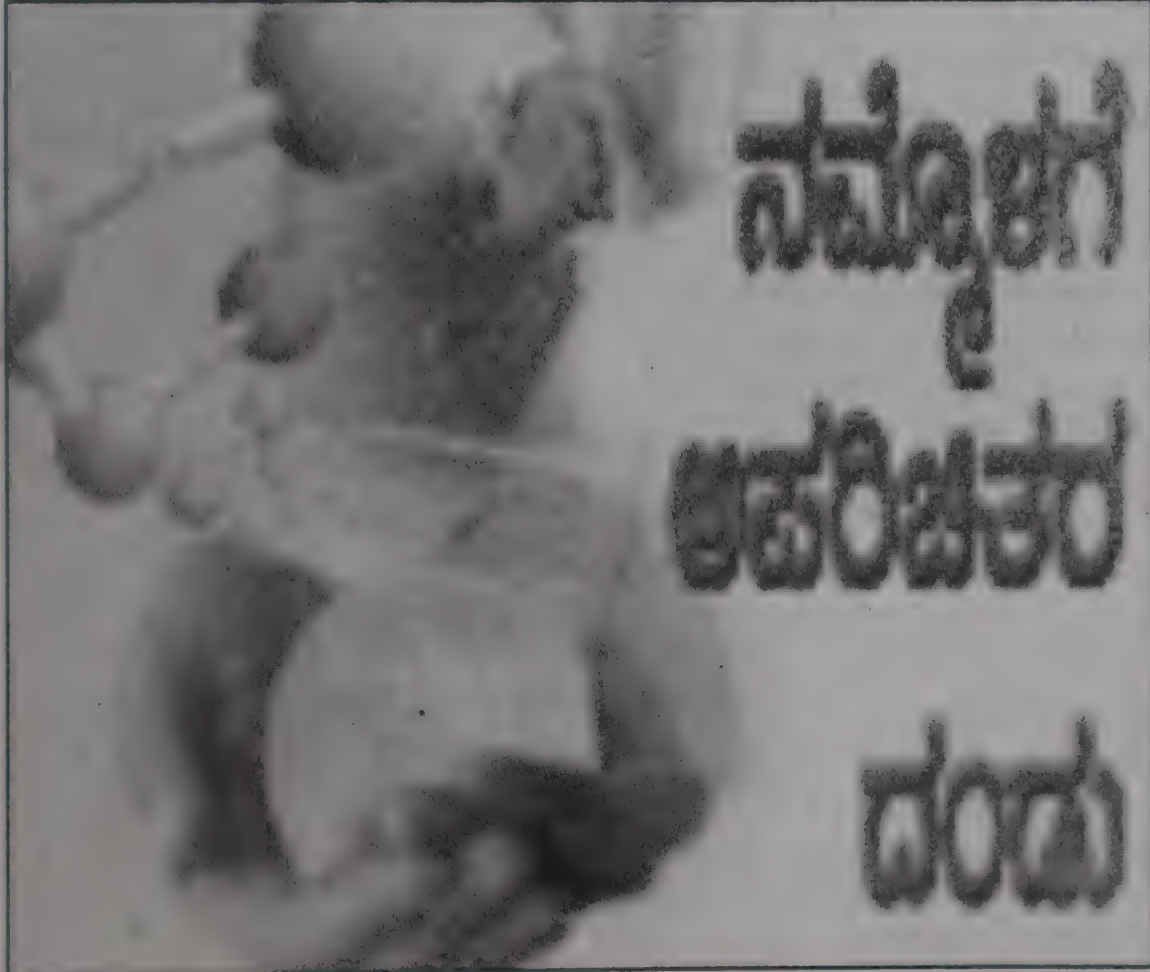
ಎದೆಯ ಹಾಲಿನಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗಿರುವ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಕಿತ್ತಳೆ ರಸವು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರವಾಗಬಲ್ಲದೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿ, ಪ್ರತಿದಿನ 15 ಮಿಲಿಲೀಟರ್‌ಗಳಿಂದ 120 ಮಿಲಿಲೀಟರ್‌ಗಳ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಿತ್ತಳೆ ರಸವನ್ನು ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರುವಂಥ ವಸಡುಗಳು ಸ್ಪಂಜಿನಂತೆ ಮೃದುವಾಗುವಿಕೆ, ಹಲ್ಲು ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲಿನ ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಧಿಯಾದ ಸ್ಕರ್ವಿ ಮತ್ತು 'ಡಿ' ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಳೆಗಳು ವಿಕೃತಗೊಳ್ಳುವ ರಿಕೆಟ್ಸ್ ಎಂಬ ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದಲ್ಲದೆ, ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲೂ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಸಮರ್ಪಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಿತ್ತಳೆ ರಸವು ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲುದು. ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ 60ರಿಂದ 120 ಮಿಲಿಲೀಟರ್‌ಗಳಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಿತ್ತಳೆರಸವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

7. ಕಫವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಗಳು

1 ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ 1 ಚಮಚದಷ್ಟು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಬೆರೆಸಿದಂಥ ಕಿತ್ತಳೆ ರಸವು ಕ್ಷಯ, ಅಸ್ತಮಾ, ನೆಗಡಿ ಹಾಗೂ ಕೆಮ್ಮುಗಳಂಥ ವ್ಯಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಫವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಲವಣಯುಕ್ತ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಮೂಲಕ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಕಫವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುತ್ತದಲ್ಲದೆ, ಈ ಮೂಲಕ ಇನ್ನಿತರ ಸೋಂಕುಗಳಿಂದಲೂ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

8. ಮೊಡವೆಗಳಿಂದಾಗುವ ಆಕ್ಕೆ ಎಂಬ ತೊಂದರೆ

ಮೊಡವೆಗಳಿಂದಾಗುವ ಆಕ್ಕೆಯಂಥ ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಕಿತ್ತಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯು ಉಪಯುಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಈ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಅರೆದು, ಮೊಡವೆಗಳ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಮಳೆಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಅರೆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಣಾಮ ಕಾಣಬಹುದು. ■



ಅಮೆರಿಕದ ಕೋರ್ಟುಗಳ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿಯೇ ಇಂತಹ ವಿಚಿತ್ರ ಕೇಸು ದಾಖಲಾಗಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬಾಕೆ ಮದುವೆಯಾಗದೆ ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮನೀಡಿದ್ದಳು. ತನ್ನ ಗೆಳೆಯನೊಬ್ಬ ಆ ಮಗುವಿನ ತಂದೆ ಎಂದು ಆಕೆಯ ವಾದ. ಅದನ್ನು ಆತ ಒಪ್ಪಲು ತಯಾರಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಕೋರ್ಟಿನ ಮೆಟ್ಟಲು ಏರಿದ್ದಳು.

ಈ ಕೇಸಿನಲ್ಲೇನಿದೆ ವಿಚಿತ್ರ? ಎಂದು ನೆಗಬೇಡಿ. ವಿಚಿತ್ರ ಇರುವುದು ಮುಂದಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ. ಟಿಶ್ಯು-ಟೈಪಿಂಗ್ ಪರೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಪರಿಶೀಲನೆ ನಡೆಸಿದಾಗ ಆತ ಆ ಮಗುವಿನ ತಂದೆ ಎಂಬುದೇನೋ ಸಾಬೀತಾಯಿತು. ಆದರೆ ಅದೇ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿದುಬಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಅಂಶ ಆಘಾತಕಾರಿ ಯಾಗಿತ್ತು. ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕೇಸು ದಾಖಲಿಸಿದ್ದ ಆಕೆ ಆ ಮಗುವಿನ ತಾಯಿಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ!

ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳು ಹೊತ್ತು, ಹೆತ್ತು, ಸಾಕಿದ ತಾಯಿ ತಾಯಿಯೇ ಅಲ್ಲ ಎಂದು ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡುವ ಉಪಕರಣವೇ ಕೆಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಹಾಗೆಂದುಕೊಂಡು ಮತ್ತೆರಡು ಬಾರಿ ಬೇರೆ ಉಪಕರಣ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಪರೀಕ್ಷಣೆ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ಅದೇ ಫಲಿತಾಂಶ!

ಕೋರ್ಟು ಈ ನಿಗೂಢದಿಂದ ಕಳಚಿಕೊಳ್ಳದ ಹೊರತು ತೀರ್ಪು ನೀಡಲು ಸಿದ್ಧವಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಗ ಕೋರ್ಟು ಈ ನಿಗೂಢವನ್ನು ಬಿಡಿಸಿರೆಂದು ಮೊರೆ ಹೋಗಿದ್ದು ಮೆಸಾಚುಸೆಟ್ಸ್‌ನ ಬೋಸ್ಟನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಬೆತ್ ಇಸ್ರೇಲ್ ಡೀಕೊನೆಸ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೆಂಟರ್ ಎಂಬಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯೆ ಮಾರ್ಗೊಟ್ ಕ್ರುಸ್ಕಲ್‌ರ ಬಳಿ. ಕಾರಣವಿಷ್ಟೆ, ಅವರು ಈ ಮೊದಲೂ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ತೋರಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಮೊತ್ತಮೊದಲು ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಯೊಂದು ಐದು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಅವರಿಗೆ ಎದುರಾದಾಗ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಾಗಿ ಕಕ್ಕಾಬಿಕ್ಕಿಯಾಗಿದ್ದರು. ಅದನ್ನು ಬಿಡಿಸಲು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ವೈದ್ಯರ ಸಹಾಯ ಕೋರಿದ್ದರು. ಕಡೆಗೆ ಸತತ ಎರಡು ವರ್ಷ ಕಾಲ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿ ತಾವೇ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಐದು ವರ್ಷದ ಹಿಂದಿನ ಘಟನಾವಳಿಗಳು ಇವತ್ತಿಗೂ ಅವರಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೆನಪಿದೆ.

ಐವತ್ತೆರಡು ವರ್ಷದ ಆ ಮಹಿಳೆ ಡೀಕೋನೆಸ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೆಂಟರ್‌ಗೆ ಬಂದಿದ್ದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಸಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು. ಎರಡು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳೂ ವಿಫಲಗೊಂಡಿದ್ದ ಆಕೆಗೆ ಒಂದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡವನ್ನು ಕೊಡಲು ಆಕೆಯ ಗಂಡ ಮತ್ತು ಮೂವರು ಗಂಡುಮಕ್ಕಳು ಸಿದ್ಧರಾಗಿದ್ದರು. ಆಕೆಗೆ ಯಾರ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಸೂಕ್ತವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಟಿಶ್ಯು-ಟೈಪ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ ರೋಗಿಯನ್ನಿರಲಿ, ಸ್ವತಃ ಡಾಕ್ಟರ್ ಕ್ರುಸ್ಕಲ್‌ರನ್ನೇ ಅವಾಕ್ಕಾಗಿಸಿಬಿಟ್ಟಿತು. ಆಕೆಯ ಮೂರು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಅವಳ ಮಕ್ಕಳೇ

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಏಕಾಂತವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲವಾ? 'ಏಕಿಲ್ಲ?' ಎಂಬ ಉತ್ತರ ತಟ್ಟನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೋಶಶಾಸ್ತ್ರದ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಏಕಾಂತವೆಂಬುದು ಯಾರಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನಮಗೇ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ತಾಯಿಯ, ಸೋದರ ಸೋದರಿಯರ ಕೋಶಗಳಿರಬಹುದು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಪರಿಚಿತ ವಂಶವಾಹಿ ಗುಣಲಕ್ಷಣವುಳ್ಳ ಬೇರೆ ಕೋಶಗಳೂ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ...

ಅಲ್ಲ ಎಂದಿತ್ತು ಫಲಿತಾಂಶ!

ಟಿಶ್ಯುಟೈಪ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಆಧರಿಸಿರುವುದು 'ಎಚ್.ಎಲ್.ಎ. ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್' ಎಂಬ ವಂಶವಾಹಿಗಳ ಗುಂಪಿನ ಮೇಲೆ. ಈ ಗುಂಪು ಕೋಶಗಳ ಮೇಲ್ಪದರದಲ್ಲಿನ ಪ್ರೊಟೀನುಗಳನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡು ಅನೇಕ ವಿಭಿನ್ನ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ಪ್ರೊಟೀನುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ



ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೋಶಗಳ ಮೇಲ್ಪದರದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ಪ್ರೊಟೀನುಗಳು ಯಾವ ಅಂಗಾಂಶ ತಾನಿರುವ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು, ಯಾವುದು ಅಲ್ಲ ಎಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಎಚ್.ಎಲ್.ಎ. ವಂಶವಾಹಿಯ ನೂರೆಂಟು ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಮೂಲ ಭೂತವಾಗಿ ಅವೆಲ್ಲ ಒಂದೇ ಸ್ವಭಾವದವಾದರೂ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಭಿನ್ನತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವನ್ನು 'ಅಲ್ಲೀಲ್'ಗಳು' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲೀಲ್‌ಗಳು ಅಪಾರ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಚ್.ಎಲ್.ಎ. ಅಲ್ಲೀಲ್ ಸಂಯೋಜನೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಅವನಿಗಷ್ಟೇ ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಎಚ್‌ಎಲ್‌ಎ ವಂಶವಾಹಿಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವರ್ಣತಂತುವಿನಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ವರ್ಣತಂತು 6ರ ಮೇಲೆಯೇ ಒತ್ತಾಗಿ ಕುಳಿತಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮುಂದಿನ ಸಂತತಿಗೆ ಹರಿದುಹೋಗುವಾಗ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಒಂದೇ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಹರಿದುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆ ಗುಂಪಿಗೆ 'ಹ್ಯಾಪ್ಲೋಟೈಪ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ತಂದೆಯಿಂದ ಒಂದು ಹ್ಯಾಪ್ಲೋಟೈಪ್ ಬಂದರೆ, ತಾಯಿಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು, ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಎಚ್.ಎಲ್.ಎ. ವಂಶವಾಹಿಗಳ ಎರಡು ಹ್ಯಾಪ್ಲೋಟೈಪ್‌ಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಅಂಗವನ್ನು ಕಸಿ ಮಾಡುವಾಗ, ದಾನಿಯ ಮತ್ತು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವವನ ಎಚ್.ಎಲ್.ಎ. ಹ್ಯಾಪ್ಲೋಟೈಪ್‌ಗಳು ಎಷ್ಟು ಹೊಂದುತ್ತವೆಯೋ ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವವನ ದೇಹ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಕರಾರು ಮಾಡದೆ ಅಂಗವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹತ್ತಿರದ ಕುಟುಂಬ ದಲ್ಲಿಯೇ ಅಂಗದಾನ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ ಎಂದು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುವುದು. ಎಚ್‌ಎಲ್‌ಎ ಹ್ಯಾಪ್ಲೋಟೈಪ್ ಸೋದರ ಸೋದರಿಯರಲ್ಲಿ ಹೊಂದುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ. 25ರಷ್ಟು ಇದ್ದರೆ, ತಂದೆ/ತಾಯಿ-ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ. 50ರಷ್ಟು.

ಆ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಮೂತ್ರಕೋಶ ಕಸಿಗಾಗಿ ಬಂದಿದ್ದ ರೋಗಿ ಮತ್ತು ಆಕೆಯ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದು. ಆದರೆ ಬಂದಿದ್ದು ಆಘಾತಕಾರಿ ಫಲಿತಾಂಶ! ಇಲ್ಲಿ ಬಂದ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಷದವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಸ್ಟೆಫಿಯಲ್ಲಿ (ಕರೆಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಲೆಂದು ರೋಗಿಗೆ ಈ ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಹೆಸರು) ಇದ್ದ ಎಚ್‌ಎಲ್‌ಎ ಹ್ಯಾಪ್ಲೋಟೈಪ್ ಗಳನ್ನು 1 ಮತ್ತು 3 ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿದರೆ, ಆಕೆಯ ಗಂಡನಲ್ಲಿದ್ದವನ್ನು 5 ಮತ್ತು 6 ವಿಧವಾಗಿದ್ದವು. ಮೂರೂ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ತಂದೆಯ ಒಂದು ಹ್ಯಾಪ್ಲೋಟೈಪ್ ಇತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ

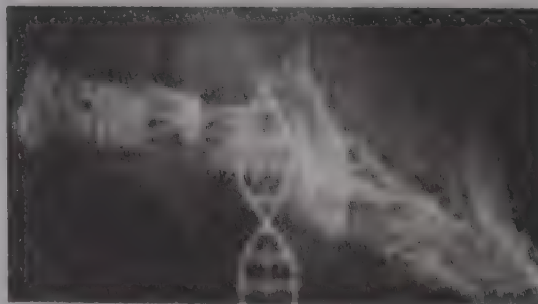


ಆತ ಅವರ ತಂದೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನ ಉಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸ್ಟೆಫಿಯ ಹ್ಯಾಪ್ಲೋಟೈಪ್ ಇದ್ದದ್ದು ಒಬ್ಬ ಮಗನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ. ಉಳಿದಿಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಆಕೆಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದ 2ನೇ ವಿಧದ ಎಚ್‌ಎಲ್ ಹ್ಯಾಪ್ಲೋಟೈಪ್‌ಗಳಿದ್ದವು.

ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಅವರ ತಾಯಿ ಯಾರು? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕುಸ್ಕಲ್ ಅವರನ್ನು ಬಿಡದೆ ಕಾಡತೊಡಗಿತು. ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ಇಬ್ಬರೂ ಆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ಟೆಫಿಯೇ ಜನ್ಮ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೆಂದು ವಾದಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೆರಿಗೆ ವಾರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಬೇರೆ ಯಾರಾದರೂ ಸ್ಟೆಫಿಯ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿರಬಹುದೇ ಎಂಬ ಅನುಮಾನ ಕುಸ್ಕಲ್‌ರನ್ನು ಕಾಡಿತು. ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಅದರ ಸತ್ಯಾಸತ್ಯತೆಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ. ಮೂವರೂ ಮಕ್ಕಳು ಯೌವನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದು, ಅವರು ಜನಿಸುವಾಗಿನ ಸತ್ಯ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ದೊಡ್ಡ ಪತ್ತೆದಾರಿಕೆಯನ್ನೇ ಮಾಡಬೇಕಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದು ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸರಳ ತರ್ಕ.

ಒಂದೇ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ಇಂತಹ ಅವಘಡ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ. ಜೊತೆಗೆ ಆ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳೂ ತಂದೆಯ ಹ್ಯಾಪ್ಲೋಟೈಪ್ ಹೊಂದಿದ್ದರು ಎಂದ ಮೇಲೆ ಈ ಅವಘಡದ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಅದೇನೋ ಸರಿ, ಆದರೆ ಮೂಲಪ್ರಶ್ನೆ ಉತ್ತರವಿಲ್ಲದೆ ಅಲ್ಲೇ ಸುತ್ತತೊಡಗಿತ್ತು - ಆ ಹುಡುಗರ ತಾಯಿ ಯಾರು?

ಪ್ರಶ್ನೆ ಕುಸ್ಕಲ್‌ರ ಪಾಲಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಗೋಜಲಾಯಿತೆಂದರೆ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ತನ್ನ ಪರಿಚಿತ ವೈದ್ಯರಿಗೆಲ್ಲ ಈ



ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಕೋರಿದರು. ಆ ವೈದ್ಯರು ಊಹಿಸಿದ ವಿವರಣೆಗಳು ಅವರ ಕಲ್ಪನಾಶಕ್ತಿಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಒಬ್ಬರು ಸೂಚಿಸಿದ್ದೆಂದರೆ ಸ್ಟೆಫಿ ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಬೇರೆ ಯಾರಿಂದಲೋ ಅಂಡಗಳನ್ನು ದಾನಪಡೆದು ಫಲವತ್ತತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಹಾಯದಿಂದ ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ್ದಳು ಎಂದು. ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯರು ಆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸ್ಟೆಫಿ ಹೆರಲೇ ಇಲ್ಲ. ಆಕೆಯ ಗಂಡನ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸ್ಟೆಫಿಯ ತಂಗಿ ಗರ್ಭಧರಿಸಿ ಅವೆರಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಿದ್ದಳು. ಬಳಿಕ ಸ್ಟೆಫಿ ಅವು ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳು ಎಂದೇ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಸಾಕಿ ಸಲಹುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದಿದ್ದರು. ಇಂತಹ ಚಿತ್ರವಿಚಿತ್ರ ವಿವರಣೆಗಳು ಬಂದು ಕುಸ್ಕಲ್‌ರ ಬಾಗಿಲು ತಟ್ಟಿದವು.

ಆದರೆ ಇಂತಹ ಯಾವುದೇ ವಿವರಣೆಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಲು ಕುಸ್ಕಲ್ ತಯಾರಿರಲಿಲ್ಲ. ಕಡೆಯ ಮಾರ್ಗ ಎಂಬಂತೆ ಸ್ಟೆಫಿಯ ಕುಟುಂಬದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಎಚ್.ಎಲ್.ಎ. ಹ್ಯಾಪ್ಲೋಟೈಪ್‌ಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಆಗ ಗೋಚರಿಸಿದ್ದು ಒಂದು ಆಶಾಕಿರಣ. ಸ್ಟೆಫಿಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದ, ಆದರೆ ಅವಳ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿದ್ದ ಟೈಪ್ 2 ಹ್ಯಾಪ್ಲೋಟೈಪ್ ಆಕೆಯ ಸೋದರನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂತು. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಒಂದು ಅಂಶವಂತೂ ಗ್ಯಾರಂಟಿಯಾಯಿತು. ಆ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳು ಅದು ಹೇಗೋ ಸ್ಟೆಫಿ ಜೊತೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಅಷ್ಟರಲ್ಲಾಗಲೇ ಇಡೀ ಘಟನಾವಳಿಗಳಿಂದ ಬೇಸತ್ತು ಹೋಗಿದ್ದ ಕುಸ್ಕಲ್ ಮತ್ತು ಸಹತಜ್ಞರಿಗೆ ಹುರುಪು ತುಂಬಿದ್ದೇ ಈ ಅಂಶ. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಹ್ಯಾಪ್ಲೋಟೈಪ್ ಬಂದದ್ದು ಎಲ್ಲಿಂದ?

ಸ್ಟೆಫಿಯ ರಕ್ತಕೋಶಗಳಿಂದ ಯಾವುದೇ ಸುಳಿವು ಸಿಗದಿದ್ದುದರಿಂದ, ಆಕೆಯ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಂದ ಡಿಎನ್‌ಎ ಪಡೆದು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ನಿರ್ಧಾರವೇ ಸತ್ಯವನ್ನು ಬಹಿರಂಗಗೊಳಿಸಿದ್ದು. ತಜ್ಞರೆ ಅವಾಕ್ಕಾಗುವಂತೆ ಸ್ಟೆಫಿಯ ಕೆಲವು ಅಂಗಾಂಶಗಳು 1 ಮತ್ತು 3 ಹ್ಯಾಪ್ಲೋಟೈಪುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು 2 ಮತ್ತು 4 ವಿಧದ ಹ್ಯಾಪ್ಲೋಟೈಪ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದವು. ಅಂದರೆ ಸ್ಟೆಫಿಯ ದೇಹ ಆನುವಂಶೀಯವಾಗಿ ಎರಡು ಸಂಪೂರ್ಣ ಭಿನ್ನ ಬಗೆಯ ಕೋಶಗಳಿಂದ ರೂಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತ್ತು! ಇಬ್ಬರು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಸ್ಟೆಫಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ ಎಂಬ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರದೆ ಬೇರೆ ವಿಧಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಜೀನ್ ಓರ್ವ 'ಕೈಮೆರಾ' (Chimera).

ಒಂದೇ ಜೀವಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆಯ ವಂಶವಾಹಿಗಳುಳ್ಳ ಭಿನ್ನ ಕೋಶಗಳು ಕಂಡು ಬರುವುದು ಹೊಸದೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದು

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೀಟಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಅಂತಹ ಕೀಟಗಳನ್ನು ಕೈಮೆರಾಗಳೆಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ನೋಡಿದರೆ ಮಾನವರಲ್ಲಿಯೂ ಕೈಮೆರಾಗಳಿದ್ದಾರೆ! ಆದರೆ ಅಂತಹ ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿದ್ದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಕ್ರುಸ್ಕಲ್‌ರ ವಿವರಣೆ ಏನೆಂದರೆ ಸ್ಟೆಫಿಯ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭ ದಲ್ಲಿ ಅಸದೃಶ ಅವಳಿಗಳು ರೂಪುಗೊಂಡಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವೆರಡೂ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಒಂದೇ ಭ್ರೂಣ ರೂಪುಗೊಂಡಿದ್ದಿರಬೇಕು. ಆ ಭ್ರೂಣವೇ ಈಗ ಸ್ಟೆಫಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ನಿಂತಿರುವುದು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಟೆಫಿ ಓರ್ವ 'ಟೆಟ್ರಾಗೆಮೆಟಿಕ್ ಕೈಮೆರಾ'! ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಸ್ಟೆಫಿ ಓರ್ವ ಕೈಮೆರಾ ಎಂದು ಅರಿವಾದ ಬಳಿಕ ಆಕೆಗೆ ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗ ದೊರೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿತು. ಏಕೆಂದರೆ ಅವಳ ಮೂವರು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಯಾರು ದಾನ ಮಾಡಿದರೂ ಅದನ್ನು ಯಾವುದೇ ತಕರಾರಿಲ್ಲದೆ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಸ್ವಭಾವ ಅವಳ ದೇಹದ್ದಾಗಿತ್ತು.

ಗರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ ಜೊತೆಗೂಡಿದ ಅವಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದರ ಕೋಶಗಳು ಮಾತ್ರ ಸಂಪೂರ್ಣ ರಕ್ತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಅಧೀನಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದವು. ಹೀಗಾಗಿಯೇ ಕ್ರುಸ್ಕಲ್ ಅವರು ಮೊದಲು ಹಾದಿ ತಪ್ಪಿದ್ದು. ಆದರೆ ಅವಳ ಅಂಡಾಶಯ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರೂ ಅವಳಿಗಳ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸಮಾನ ಅವಕಾಶವಿತ್ತು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಒಬ್ಬ ಮಗನ ಎಚ್‌ಎಲ್‌ಎ ಹ್ಯಾಪ್ಲೋಟೈಪ್ ಒಂದು ವಿಧದ್ದಾಗಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನಿಬ್ಬರ ಹ್ಯಾಪ್ಲೋಟೈಪ್ ಬೇರೊಂದು ವಿಧದ್ದಾಗಿತ್ತು.

ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಕೈಮೆರಾ ಗುಣಲಕ್ಷಣದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇಡೀ ಭೂಮಂಡಲಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಸ್ಟೆಫಿ ಮಾತ್ರವೇನಾ? 'ಅಲ್ಲ' ಎಂದಿತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಾಜ. ಸ್ಟೆಫಿಯ ಘಟನೆ ವರದಿಯಾಗಿ ಕೆಲವೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ 30 ಜನ. ಕೈಮೆರಾಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಯಿತು. ಈಗ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ವಾದಿಸುತ್ತಿರುವುದೇನೆಂದರೆ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿನ ಕೈಮೆರಾಗಳೇ! ಮತ್ತು ಈ ಜೈವಿಕ ಅಪದ್ಧವೇ ನಮ್ಮ ದೇಹ ನಿರ್ವಹಣೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಸಹಕಾರಿ ಯಾಗಿದೆ!!

ಸ್ಟೆಫಿ ರೀತಿಯ ಕೇಸನ್ನೇ 1979ರಲ್ಲಿ 'ನೇಚರ್' ಪತ್ರಿಕೆ ವರದಿ ಮಾಡಿತ್ತು. ಒಬ್ಬ ಮಾತೆಯ ನಾಲ್ಕು ಮಕ್ಕಳೂ ಆಕೆಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲ ಎಂದು ಆಗ ವರದಿ ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ವಿವರಣೆ ಕೊಡಲು ಆಗ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಕೈಮೆರಾಗಳು ಅಸಾಮಾನ್ಯ ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದೂ ಇದೆ. ಓರ್ವ ಬಾಲಕಿಯ ಒಂದು ಕಣ್ಣು ಕಂದು ಬಣ್ಣದ್ದೂ ಮತ್ತೊಂದು ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ್ದೂ ಆಗಿತ್ತು. ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಿದಾಗ ಆಕೆ ಕೈಮೆರಾ ಆಗಿದ್ದಳು. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಕೈಮೆರಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣು ಎರಡೂ ವಿಧದ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನಾ ಅಂಗಗಳು ಕಂಡುಬರುವುದು ಇದೆ. ಹೆಣ್ಣು ಕೈಮೆರಾ ಆಗಿ ಮಕ್ಕಳಾದರೆ ಕೆಲವು ಅವಳವು, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಅವಳವಲ್ಲ ಎಂಬ ಸ್ಥಿತಿ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ, ನಿಜ. ಗಂಡು ಕೈಮೆರಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದ್ದರೆ? ಅವನಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಾದಾಗ ಏನು ಗತಿ? ನಿಜವಾದ ತಂದೆ ತಂದೆಯೇ ಅಲ್ಲ ಎಂದು ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡುವ ಸನ್ನಿವೇಶ ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಇಂತಹ ಫಲಿತಾಂಶವೊಂದು ಯಾವುದೇ ಸಂಸಾರ ದಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರಿದರೆ ಆಗಬಹುದಾದ ಅನಾಹುತ ವನ್ನು ಊಹಿಸಿ.

ಈಗ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಲೆಂದು ಅನೇಕ ಆಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳ ಕಾರಣ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವಳಿಗಳ ಜಂಟಿಯಾಗಿ, ಒಂದೇ ಕೈಮೆರಾ ಶಿಶು ಜನಿಸುವ ಘಟನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬೇಗನೆ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಲಿ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ನೀಡುವ ಔಷಧಗಳು ಕೈಮೆರಾಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವಾಗುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಐವಿಎಫ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಭ್ರೂಣಗಳನ್ನು ಪೆಟ್ರಿಡಿಷ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಆ ಭ್ರೂಣಗಳು ಜತೆಗೂಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಆದರೆ ಈಗ ತಜ್ಞರು ಮುಂದಿಡುತ್ತಿರುವ ವಾದವೇ ಬೇರೆ ತೆರನಾದುದು. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಕೈಮೆರಾಗಳೇ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮುತ್ತಜ್ಜಿಯ, ತಾಯಿಯ, ಅಕ್ಕ ಅಥವಾ ಅಣ್ಣನ ದೇಹದ ಕೋಶಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನೂ ಇಲ್ಲ.

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಭ್ರೂಣದ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಬ್ಬರ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ನಡುವೆ ಯಾವುದೇ ಸಂಪರ್ಕವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ತಾಯಿಯ ದೇಹದಿಂದ ಕೆಲವು ಕೋಶಗಳು ಮಗುವಿನೊಳಕ್ಕೂ, ಮಗುವಿನಿಂದ ತಾಯಿಯ ದೇಹದೊಳಕ್ಕೂ ಸೇರಿಕೊಂಡುಬಿಡುತ್ತವೆ. ಶೇ. 80 ರಿಂದ 90ರಷ್ಟು ಮಾತೆಯರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಡಿಎನ್‌ಎ ಹೊಂದಿರುವ ಕೋಶಗಳಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಶೇ. 50ರಷ್ಟು ಮಾತೆಯರಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮಕೊಟ್ಟು ದಶಕಗಳೇ ಕಳೆದರೂ ಮಗುವಿನ ಕೋಶಗಳಿರುವುದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು 'ಮೈಕ್ರೋ ಕೈಮೆರಿಸಂ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಆಕೆ ಎರಡನೇ ಬಾರಿ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದಾಗ ಮೊದಲನೆಯ ಮಗುವಿನ ಕೆಲವು ಕೋಶಗಳೂ ಎರಡನೇ ಮಗುವಿನ ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ತಾಯಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅವಳ ತಾಯಿಯ ದೇಹದ ಕೋಶಗಳು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಅವು ಕೂಡಾ ಮಗುವಿನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹರಿದು ಹೋಗಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅವನ ಅಜ್ಜಿಯ, ತಾಯಿಯ, ಅಣ್ಣನ/ಅಕ್ಕನ ದೇಹದ ಕೋಶಗಳು ಇದ್ದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡಬೇಕಿಲ್ಲ.

ಈ ರೀತಿ ಕೋಶಗಳು ಬೇರೆ ದೇಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದರಿಂದ ಆ ದೈಹಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಅವನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆ? ಇಡೀ ದೇಹವೇ ರೋಗದ ಗೂಡಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೆ?

'ಇಲ್ಲ' ಎನ್ನುತ್ತದೆ ವಿಜ್ಞಾನ. ಅದರ ಪ್ರಕಾರ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಮಾತೆಯೊಳಗಿನ ಮಗುವಿನಿಂದ ಆಕೆಯ ದೇಹದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಕೋಶಗಳು, ಆಕೆ ಆ ಮಗುವನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ದಿಟ್ಟಿಸಿದರೆ ಓರ್ವ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಾತೆ ತನ್ನದಲ್ಲದ ಯಾವುದೋ ದೇಹವನ್ನು ಒಂಭತ್ತು ತಿಂಗಳು ತನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡಂತಲ್ಲವೆ? ಹಾಗಿರುವಾಗ ಆ ಭ್ರೂಣಕ್ಕಾಗಲೀ, ತಾಯಿಗಾಗಲೀ ಯಾವುದೇ ಅಪಾಯವಾಗಬಾರದು ಎಂದರೆ ಇಂತಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಅನಿವಾರ್ಯ.

ನೆಲ್ಸನ್ ಎಂಬಾಕೆ, ನಿಯೋನೇಟಲ್ ಲುಂಪಸ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಎಂಬ ರೋಗದ ಕಾರಣದಿಂದ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದ ಮಕ್ಕಳ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ನೇರವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಹೃದಯದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ನೆಲ್ಸನ್ ಗಮನಿಸಿದಂತೆ ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳ ಹೃದಯದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ದೇಹದ ಕೋಶಗಳಿದ್ದವು. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ತಾಯಿಯೇ ತನ್ನ ಮಗುವಿನ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾದಳೆ? 'ಅಲ್ಲ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ನೆಲ್ಸನ್. 'ಮಗು ಸಿಂಡ್ರೋಮ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವಾಗ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ತಾಯಿಯ ದೇಹಕೋಶಗಳು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಧಾವಿಸಿರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೈಕ್ರೋಕೈಮೆರಿಸಂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ತಾಯಿಯ ದೇಹದ ಕೋಶಗಳೇ ಮಗುವಿನ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು ಎಂದಾದರೆ ಈ ಬಲಿಷ್ಠ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಬದುಕಿರಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿತ್ತು? ಎಂಬುದು ಅವರ ವಿವರಣೆ.

ದಿನಕಳೆದಂತೆ ಮೈಕ್ರೋಕೈಮೆರಿಸಂ ಅನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಶ್ವ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗಿದೆ. ಈಗ ಅನೇಕ ಇಮ್ಯೂನಾಲಜಿ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೊಸದಾಗಿ ಬರೆಯಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಅಂದಹಾಗೆ, ಲೇಖನದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ ಕೇಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕ್ರುಸ್ಕಲ್ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಬರಹದ ಬೆಳಕಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಕೇಸು ಹಾಕಿದಾಕೆ ಕೈಮೆರಾ ಇರಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಆಧರಿಸಿಯೇ ಕೋರ್ಟು ತೀರ್ಪನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗಬಹುದು. ●

ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿ!



ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ ಪೂಜೆ ತುಂಬಾ ಪ್ರಾಚೀನವಾದದ್ದು. ನಾರದಾದಿ ಋಷಿಗಳೂ, ಸೂರ್ಯ ವಂಶದ ಕ್ಷತ್ರಿಯರೂ ಸೂರ್ಯನ ಆರಾಧಕರಾಗಿದ್ದರು. ದ್ವಾಪರ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನ ಪುತ್ರ ಸಾಂಬನು ಕುಷ್ಠ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಮೂರು ವಿಶೇಷ ಮಂದಿರಗಳನ್ನು ಕೋಣಾರ್ಕ್(ಒರಿಸ್ಸಾ), ಕಾಲಪೀ ನಗರ ಹಾಗೂ ಮೂಲಸ್ಥಾನ (ಮುಲ್ತಾನ ನಗರ)ದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ್ದ. ಸೂರ್ಯನ ಆರಾಧನೆ ಮಾಡಿ, ಕೃಪೆಗೆ ಪಾತ್ರನಾಗಿ ಕುಷ್ಠರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತನೂ ಆಗಿದ್ದ. ಇಂದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸೂರ್ಯ ಮಂದಿರಗಳಿವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಸೂರ್ಯ ಪೂಜಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾನೆ.

ಭಗವಾನ್ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ವೇದಗಳಲ್ಲಿ-ಚರಾಚರ ವಿಶ್ವದ ಸಂಚಾಲಕ, ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ದೇವತೆ, ಜ್ವಲಂತ ಪ್ರಕಾಶದ ಅಮೂರ್ತ, ಅಗ್ನಿಸಮಾನ, ವಿರಾಟ್ ಬ್ರಹ್ಮನ ಕಂಗಳುಳ್ಳ, ದೂರದೃಷ್ಟಾ, ಸರ್ವದ್ರಷ್ಟಾ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಜಗತ್ತಿನ ಸಮೀಕ್ಷಕ ಸಮಸ್ತ ಚರಾಚರ ವಿಶ್ವದ ಆತ್ಮ ಪ್ರಕಾಶದ ರತ್ನ, ಅಂಧಕಾರ ನಾಶಕ, ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಕ ಎಂದೆಲ್ಲ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿ ಸಪ್ತಸ್ವರಗಳು; ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳು, ಸಪ್ತ ಸಮುದ್ರಗಳು ಇರುವಂತೆ ಸೂರ್ಯ ದೇವರ ರಥದಲ್ಲಿ ಏಳು ಕುದುರೆಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ನಾವು ಸಪ್ತ ಕಿರಣಗಳೆಂದು ಭಾವಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಏಳು ಬಣ್ಣ ಸೇರಿ ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣ ತಯಾರಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಬಿಸಿಲು ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯ ಗೋಳವೂ ಬಿಳಿಯಾಗಿದೆ. ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಹೊರಡುವ ಸಪ್ತ ವರ್ಣದ ಕಿರಣಗಳು ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ, ಆರೋಗ್ಯದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ.

"ಉಸ್ಸಪ್ಪಾ... ಇದೆಂಥ ಬಿಸಿಲು..." ಎಂದು ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಜರೆಯುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು - ಈ ಜಗದಲ್ಲಿ. ಆದರೆ ಸೂರ್ಯ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಈ ಜಗತ್ತು ಏನಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು? ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಲ್ಲಿರುವ ಏಳು ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿವಾರಕ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಯೋಚಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲವಲ್ಲ?

ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರೋಮೋ ಥೆರಪಿಯ ಸಂಶೋಧನೆಯಾಗಿದ್ದು, ಅದರ ವಿಸ್ತಾರವೂ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ಸಪ್ತವರ್ಣಗಳ ಮಿಶ್ರಣವಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಈಗ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಅವಶ್ಯಕತೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಬಹುದು. ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಈ ತತ್ವವೇ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಬಣ್ಣದ ಗಾಜಿನ ಮೂಲಕ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಸೋಸಿದರೆ, ಆ ಗಾಜಿನ ಕೆಳಗೆ ಬೀಳುವ ಕಿರಣಗಳು ಗಾಜಿನ ಬಣ್ಣವನ್ನೇ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಆ ಗಾಜು ತನ್ನ ಬಣ್ಣದ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ತನ್ಮೂಲಕ ಹಾದು ಹೋಗಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇತರ ಬಣ್ಣದ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಸೂರ್ಯನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬಣ್ಣದ ಗಾಜನ್ನು ಇಡಲಾಗುವುದೋ ಅದೇ ಬಣ್ಣದ ಕಿರಣಗಳ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈಗ ಸಪ್ತವರ್ಣದ ಕಿರಣಗಳಲ್ಲಿರುವ ಜೀವನದಾಯಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಜೀಮ್‌ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇನ್‌ಫ್ರಾರೆಡ್, ಅಲ್ಟ್ರಾ ವಯೋಲೆಟ್ ಎಕ್ಸ್-ರೇ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಂತೂ ಈಗಾಗಲೇ ಜನಜನಿತವಾಗಿದೆ. ಲೇಸರ್‌ನಂಥ ಮೃತ್ಯು ಕಿರಣಗಳು ಆವಿಷ್ಕಾರಗೊಂಡಿವೆ. ಇದರ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಸಂಹಾರವೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಈ ಕಿರಣಗಳು ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದರೂ, ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇವು ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹಾಗೂ ವನಸ್ಪತಿಗಳ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಇನ್‌ಫ್ರಾರೆಡ್ ಕಿರಣಗಳು ಮಾನವ ಶರೀರ ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿಡಲು ಹಾಗೂ ಜೈವ - ರಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಟ್ರಾ-ವಯೋಲೆಟ್ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವ 'ಡಿ' ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯ-ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೇಲೆ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿರುವ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ವಿಜ್ಞಾನಿ ವಿಲಿಯಂ ಫಿಲ್ಡಿಂಗ್, ವಿಭಿನ್ನ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ, "ಈ ಕಿರಣಗಳ ಕಂಪನದಿಂದ ರಕ್ತ ಕಣಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ" ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಫಾಸ್ಫರಸ್ ಮುಂತಾದ ಲವಣಗಳನ್ನು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುವಂತೆ ಈ ಕಣಗಳು ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಈಗ ಲೇಸರ್ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಕೃತಕವಾಗಿಯೂ ಸೃಷ್ಟಿಸಿ, ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಬೆಳಕು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಶರೀರದ ಹೊರರೂಪದ ಜೊತೆಗೆ ಆಂತರಿಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳೂ ಹಾಗೂ ಅವು

ಗಳ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಜೈವಿಕ ಲಯ ಏರು-ಪೇರಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕೃತಿಗಳು ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಕುರಿತು ಡಾ। ಬೆಲಿಯಾಲೆವ ಆಳವಾದ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಸೂರ್ಯಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಜೀವನಲಯವನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಹಾಗೂ ನಿಯಮಿತಗೊಳಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಅವರು



ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ತಮ್ಮಿಚ್ಛೆಯಂತ ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಸಾಧ್ಯ ವಿದೆ ಎಂಬುದು ಡಾ। ಬೆಲಿಯೊಲೆವ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ:

ಜರ್ಮನಿಯ ಹೆಸರಾಂತ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಲುಯಿಕುನಿ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, "ಸೂರ್ಯನ ಉಪಾಸನೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿವಾರಿಸುವ, ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ನವ ಜೀವನ ನೀಡುವ ಅಪೂರ್ವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ". ಅವರು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿ ಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಹಿಪ್ಪೊಕ್ರೆಟಿಸ್ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳ ಮೂಲಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಹೆಸರಾಗಿದ್ದ. ಅಮೆರಿಕದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞ ಡಾ। ಜಾನ್ ಡೋನ್ ಅವರು ಕ್ಷಯದಂಥ ಪ್ರಾಣಾಘಾತಕ ರೋಗದಿಂದ ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿದ್ದರು. ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಲಾಭ ಪಡೆಯ ಬಹುದಾಗಿದೆ. ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಲು ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ನಿಯಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡರೆ ಖಂಡಿದ ಲಾಭವಿದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶ ತೊಂದರೆ, ಕ್ಷಯ ರೋಗ, ಜ್ವರ ಮುಂತಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ನೇರವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಬೀಳಬಾರದು. ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಗಾಜಿನ ಮೂಲಕ ಸೋಸಿದ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಬೆಳಗಿನ ಸೂರ್ಯನ ಹೊಂಬಣ್ಣದ ಕಿರಣಗಳು ತುಂಬಾ ಲಾಭಕಾರಿ ಎಂಬುದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಸಂಪರ್ಕ ಅಥವಾ ನಿಕಟತೆಯಿಂದ ಮಾನವನ ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಿಸಿ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಪೂಜ್ಯ ಸ್ಥಾನ ನೀಡಿದ್ದರು.●



ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕ ಮಾತೆಯರು ತಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಒಸರುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಇದು ಅಂಥ ಮಾತೆಯರಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಗಂಟೆ.

ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರಲಿ, ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದಂದಿನಿಂದ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯವರೆಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಕುಡಿದರೆ ಅದು ಇತರರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬದುಕಬಲ್ಲದು, ಅಂಥ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೃತ್ಯುವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕಾದ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದರಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಅಮೆರಿಕಾದ ಒಂಬತ್ತು ಸಾವಿನ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಈ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಲೇಖಕ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ. ವಾಲ್ಟರ್ ರೋಗನ್ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಇತರ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದಲ್ಲದೆ, ಯಾವುದೇ ರೋಗಕ್ಕೂ ಆಸ್ಪದವಿರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಡನ್ ಇನ್‌ಫ್ಯಾಂಟ್ ಡೆಥ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ (SIDM) ನ ಅಪಾಯ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದ. ಈ ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಂದಿರೂ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತಾರಂತೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿದ ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರಾದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಹೃದಯರೋಗ ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣವಾಗಿದ್ದು ಸಹಜವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿದ ಹಾಗೂ ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಲಾದ ಶಿಶು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಪ್ರಮಾಣ ಕುಂಠಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನಡೆದ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಆಧುನಿಕ ಮಹಿಳೆಯರೆ ನಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಲು ನಾಚಿಕೆಪಡಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಗು ದೀರ್ಘಾಯುಷಿ ಆಗುವುದಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ಒಬ್ಬ ತಾಯಿಗೆ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಏನು ಬೇಕು? ■

ಕೆಲವರು ನಿಂತಲ್ಲಿ, ಕುಳಿತಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಎಡೆಬಿಡದೆ ಕೈಯನ್ನೊ, ಕಾಲನ್ನೊ ಕೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ತುರಿಕೆಯಿಂದುಂಟಾಗುವ ಹಿಂಸೆ, ಅಪಮಾನಗಳು ಅನುಭವಿಸಿದವರಿಗೇ ಗೊತ್ತು. 'ತುರಿಕೆ' ಯಾಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ? ಪರಿಹಾರಗಳೇನು ?

ತುರಿಕೆ ನೀ ಕಾಡುವೆ ಏಕೆ ?

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಶೇ. 15 ರಿಂದ 20 ಜನ ತುರಿಕೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಈ ರೋಗ ಬಿಸಿಲು, ಮಳೆ ಮತ್ತು ಚಳಿ... ಹೀಗೆ ಯಾವ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು ಒಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡರೆ ದೀರ್ಘ ಕಾಲದವರೆಗೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸತಾಯಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆತಾಗಲೇ ನಿಮ್ಮಿಂದ ದೂರಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೈಲಿಗೆ, ಕೊಳೆಯಿಂದುಂಟಾಗುವ ಈ ರೋಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಶರೀರದ ತುಂಬೆಲ್ಲ ಹರಡುತ್ತದೆ. ತ್ವಚೆ ಕೋಮಲವಾಗಿದ್ದು, ಯಾವುದದಾದರೂ ಒಂದು ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತುರಿಕೆ ಆವರಿಸುವ ಭಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪವಾಗಿ, ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬ ತುರಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ತುರಿಸಿದಂತೆಲ್ಲ ತ್ವಚೆ ತನ್ನ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಇನ್ನೂ ದಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಬಿರುಸಾಗುತ್ತದೆ.



ಹಾಗೆ ದಪ್ಪಗೊಂಡ ತ್ವಚೆ ತನ್ನ ಕೆಳಗಿನ ಜ್ಞಾನತಂತುಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಉತ್ತೇಜನಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ತುರಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

'ಸಾರ್ಕೊಪ್ಟಸ್ ಸ್ಕೈಬಿಯಾಯಿ' ಎಂಬ ಪರಜೀವಿ ಕೀಟವೇ ತುರಿಕೆಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ. ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕೀಟಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಿಂದ ಮಾತ್ರ ವೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಈ ಕೀಟಗಳು ನೋಡಲು ಜೇಡರ ಹುಳುವಿನಂತೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಕೋಮಲ ತ್ವಚೆಯ ಕೆಳಗೆ ಸುರಂಗದಂಥ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ ಮನೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇವು ಮನುಷ್ಯರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಜೀವಂತಾಗಿದ್ದುಕೊಂಡೇ ಮೊಟ್ಟೆ ಇಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಏಳರಿಂದ ಹತ್ತು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಕೀಟ ವಿಕಸಿತಗೊಂಡು ಶರೀರದ ಇತರ ಭಾಗಗಳತ್ತ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದರಿಂದ ರೋಗಿಯ ಸುಖನಿದ್ದೆಯೂ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಸತತ ಕೆರೆತದಿಂದ ಕಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ನಂತರ ಕೀವು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ತುರಿಕೆಯ ಕಾರಣಗಳು : ತುರಿಕೆ ಉಂಟಾಗಲು ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಕುಪೋಷಣ, ಕೊಳಕುತನದ ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಕುಪೋಷಣದಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂದಿಸುವ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದುರ್ಬಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ತುರಿಕೆಯ ಕೀಟಾಣುಗಳು ಬೇಗ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಶರೀರದ ಅಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಕೊಳೆಯಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣದಿಂದಲೂ ತುರಿಕೆ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ತುರಿಕೆಯ ರೋಗಾಣುಗಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೋಮಲ ತ್ವಚೆ ಇರುವ ಮತ್ತು ಕೂದಲು, ತೈಲ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಗ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಮನೆ ಮಾಡಲು ರೋಗಾಣುಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಿ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಈ ರೋಗ ದೊಡ್ಡವರಿಗಿಂತ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ತುರಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರ ಕೈ ಹಾಗೂ ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ, ಮೊಣಕೈ ಕಂಕುಳು, ಮೊಣಕಾಲ ಹಿಂದೆ, ಹೊಕ್ಕಳಿನ ಅಕ್ಕ-ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಮತ್ತು ಅದರ ಕೆಳಭಾಗದ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೂ ತುರಿಕೆಯ ಕೀಟ ಮನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಂಗೈನ ತ್ವಚೆ ಹಾಗೂ ಮುಖದ ಮೇಲೂ ತುರಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಅದು ಬಹು ಬೇಗ ಅಪಾಯಕಾರಿ ರೂಪ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಅನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗಿ ಕೆರೆಯುವುದರಿಂದ ಗಾಯವಾಗಿ, ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯ ಸೋಂಕು ತಗುಲಬಹುದು.

ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ದಿನದ 24 ಗಂಟೆಗಳೂ ತುರಿಕೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗುಡಿಸಲು ಹಾಗೂ ಜನಸಂದಣಿ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಬಡವರಿಗೆ, ಒಂದೇ ಹಾಸಿಗೆ, ಒಂದೇ ಚಾದರ, ಒಂದೇ ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಬಳಸುವವರಿಗೆ ತುರಿಕೆ ಬೇಗ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ತುರಿಕೆಯಿಂದ ದೂರ ಇರುವುದು ಹೇಗೆ ?

- ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ತ್ವಚೆ ಬಿರಿಯುತ್ತದೆ. ತ್ವಚೆಯ ಸಹಜ ಮೃದುತ್ವದಿಂದಲೂ ತುರಿಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಮಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಅನೈತಿಕ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧವೂ ಈ ರೋಗದ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ವೇಶ್ಯೆಯರೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದುವ ಪುರುಷರು ಒಮ್ಮೆ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದರೆ ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ನರಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ತುರಿಕೆ ರೋಗಿಯ ಬಟ್ಟೆ, ಹಾಸಿಗೆಗಳನ್ನು ಇತರರು ಬಳಸಿದರೆ ಅವರಿಗೂ ಈ ರೋಗ ಹರಡಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ರೋಗಿ ತನ್ನ ಬಟ್ಟೆ-ಬರೆಗಳನ್ನು ತಾನೇ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಯಾರಾದರೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಪರಿವಾರದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರು ತಮ್ಮ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

- ತುರಿತದ ರೋಗಿ ಬಳಸಿದ ಸೋಪನ್ನು ಇತರರು ಬಳಸಬಾರದು.
- ತುರಿತದ ರೋಗಿಯು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಸಕ್ಕರೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು ಅಥವಾ ಕನಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಸಹಿಸಲಸಾಧ್ಯವಾದ ತುರಿಕೆ ಇದ್ದರೆ ಆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯ ತುಂಡನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಕೆಲಕಾಲ ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತುರಿಕೆ ದೂರಾಗುತ್ತದೆ.

'ತುರಿಕೆ'ಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

- 'ತುರಿಕೆ'ಯ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.
- ಶರೀರದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯೇ ರೋಗಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಒಳ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಶುಭ್ರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಸಿಗೆ-ಹೊದಿಕೆಗಳೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಲಿ.
- ರಕ್ತ ಕೆಡುವುದರಿಂದಲೂ ತುರಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಮೊದಲು ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು ಔಷಧಿ ನೀಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ರಕ್ತವಿಕಾರವೂ ದೂರಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತುರಿಕೆಯಿಂದಲೂ ಮುಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
- ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಶಮನಕ್ಕಾಗಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಎರಡು ಚಮಚ ಇಸಬಗೋಲ ಬೆರೆಸಿದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದ ಆರೇಳು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಲಬದ್ಧತೆ ದೂರಾಗುತ್ತದೆ.

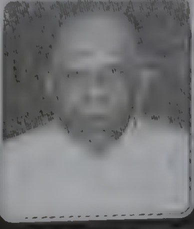


ತುರಿಕೆಗೆ ಔಷಧಿಗಳು

- ಬೇವು-ಉತ್ತಮ ರಕ್ತ ಪರಿಶೋಧಕವಾಗಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಕೀಟ ಪ್ರತಿಕರ್ಷಿ (Insect Repellant)ಯೂ ಹೌದು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಬೇವು ಒಂದು ಆ್ಯಂಟಿಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಲ್ ಹಾಗೂ ಆ್ಯಂಟಿಫಂಗಲ್ ಕೂಡ ಆಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬೇವು ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿ.
- ಬೇವಿನ ಎಲೆ ಅಥವಾ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತುರಿಕೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬೇವಿನ ತೈಲವು ಎಲ್ಲ ತ್ವಚೆಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ರಾಮಬಾಣ. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೇವಿನ ತೈಲದ ಮಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತುರಿಕೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿಲು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೇವಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ರಕ್ತವಿಕಾರ ದೂರಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ತುರಿಕೆ ಕೂಡ ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬೇವಿನ ಮೃದು ಎಲೆಗಳನ್ನು ಜಗಿದು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಅವುಗಳ ರಸವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ವಿಕಾರ ದೂರಾಗಿ, ತುರಿಕೆಯೂ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ, ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ.
- ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಲು ನಿಂಬೆರಸದಂಥ ಔಷಧಿ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ. ಇದು ರಕ್ತದ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ನಿಂಬೆರಸದಿಂದ ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಂಬೆ ರಸದ ಬಾಹ್ಯ ಹಾಗೂ ಆತಂರಿಕ ಎರಡೂ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ತ್ವಚೆಗೆ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿವೆ.
- ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ, ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತುರಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- 50 ಗ್ರಾಂ. ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ. ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಡಿ. ಹೀಗೆ ತಯಾರಿಸಿದ ತೈಲದಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನ ಮಾಲಿಶ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತುರಿಕೆ ದೂರ ಹೋಗುತ್ತದೆ.
- ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಪಟಿಕದ ಚೂರ್ಣನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿ, ನಂತರ ತುರಿಕೆ ಇರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಆ ಮಿಶ್ರವನ್ನು ಉಜ್ಜಿರಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತುರಿಕೆ ದೂರಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬಿಳಿ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ವಿಕಾರ ದೂರವಾಗಿ ತ್ವಚೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. 250 ಗ್ರಾಂ. ಶುದ್ಧ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ 25 ಗ್ರಾಂ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಸೋಸಿ ಗಾಜಿನ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಡಿ. ಈ ತೈಲದಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನ ಮಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ತುರಿಕೆ ದೂರಾಗುತ್ತದೆ.



- ಶುದ್ಧ ಬಿಳಿಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಎಕ್ಕದ ಎಲೆಗಳ ರಸ ಮತ್ತು ಅರಿಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಸೋಸಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಡಿ. ಹೀಗೆ ತಯಾರಾದ ತೈಲವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಮಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ದೇಸಿ ಆಕಳಿನ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಹಾಕಿ ಕೆಲ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ನೆನೆಸಿ. ನಂತರ ಆ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಗೋಮೂತ್ರದ ಸಮೇತ ಅರೆದು ಲೇಹ್ಯ ತಯಾರಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಕೆಲದಿನಗಳವರೆಗೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತುರಿಕೆ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.
- ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲು ರಕ್ತದ ದೋಷಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. 250 ಗ್ರಾಂ. ಎಳ್ಳಿನ ತೈಲದಲ್ಲಿ 65 ಗ್ರಾಂ. ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲಿನ ರಸ ಹಾಕಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕುದಿಸಿ; ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಡಿ. ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಈ ತೈಲದಿಂದ ಮಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಅರಿಸಿನದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಇದನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆ ಸ್ವಚ್ಛ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲು ಅರಿಸಿನವನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಅರೆದು ಲೇಪನವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ದೇಸಿ ಆಕಳಿನ ಒಂದು ಕಪ್ ಬಿಸಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಅರಿಸಿನ ಪುಡಿ, 1/4 ಚಮಚ ದೇಸಿ ಆಕಳಿನ ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ.
- ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಂಚ ನಿಂಬೆರಸ ಮತ್ತು ಕರ್ಪೂರ ಸೇರಿಸಿ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.



ಮನೋಸಮಸ್ಯೆ-ಸಲಹೆ

ಡಾ.ಜಿ.ಎಸ್. ಪಾಲಾಕ್ಷ

ಗೌರಿ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

◆ ನನ್ನ ವಯಸ್ಸು 20. ಬಿ.ಇ. ಓದುತ್ತಿರುವೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿರುವೆ. ಆದರೆ ಈ ವಿಷಯ ಆತನಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಬೆಳ್ಳಗಿದ್ದೇನೆ, ಆತ ಕಪ್ಪು. ಅಲ್ಲದೆ ನಾನು ಸಂಪ್ರದಾಯಸ್ಥ ಶ್ರೀಮಂತ ಮನೆತನದವಳು. ಆತ ಬಡವ. ಬೇರೆ ಜಾತಿಯವ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಿದಾಗ ಆತನ ಬಗ್ಗೆ ಏನೇನೋ ಕನಸು ಕಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಆ ಹುಡುಗ ಬೇರೆ ಹುಡುಗಿಯೊಂದಿಗೆ ಸುತ್ತುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಆತ ಅವಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆಯೇ? ಅವನಿಲ್ಲದೆ ನಾನು ಬದುಕುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ನನಗೆ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಈಗ ನಾನು ಏನು ಮಾಡಲಿ? ನನ್ನ ಮನದ ಇಂಗಿತವನ್ನು ಆತನಿಗೆ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಸಲಿ? ಇದಕ್ಕೆ ಆತ ಒಪ್ಪುವನೇ? ದಯವಿಟ್ಟು ನನಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ.

● ಮೊದಲು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮುಗಿಸಿ ಪದವೀಧರೆಯಾಗುವ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಿದರೆ ಒಳಿತಲ್ಲವೆ? ಪ್ರೀತಿಗೆ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆ, ಬಣ್ಣಗಳ ಭೇದ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಹುಡುಗಿ ಆ ಹುಡುಗನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆಯೇ? ಇಲ್ಲವೇ? ಎಂಬುದು ನನಗೆ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯಬೇಕು? ನಿಮ್ಮ ಮನದ ಇಂಗಿತವನ್ನು ಬಾಯಿಬಿಟ್ಟು ತಿಳಿಸಿ ಚರ್ಚಿಸಿದರೆ ಅವನು ಒಪ್ಪುವನೇ? ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದು ನನಗೂ ಮತ್ತು ನಿಮಗೂ ತಿಳಿಯದು. ಒಂದು ವಿಷಯ, ಅವನಿಲ್ಲದೆ ನೀವು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಬದುಕಬಲ್ಲಿರಿ!

ಡಿವಿಆರ್, ಹಾವೇರಿ

◆ ವಯಸ್ಸು 30. ಅವಿವಾಹಿತ. ನನಗೆ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ತೀರಾ ಸಂಕೋಚ ಸ್ವಭಾವವಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ವಿನಾಕಾರಣ ಭಯ, ಆತಂಕ, ಉದ್ವೇಗ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಜನರ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಇರಲು ಭಯವಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂಟಿಯಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತೇನೆ. ಹೊರಗೆ ಓಡಾಡಲೂ ಭಯ. ನಡೆದರೆ ಕಾಲು ನಡುಗಿದಂತೆ, ಭಾರವಾದಂತೆ, ಆಯ ತಪ್ಪಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಎದೆ 'ಢವ ಢವ' ಬಡಿದುಕೊಂಡಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ 'ಝಂ' ಎಂಬ ತಳಮಳ. ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಕೀಳರಿಮೆ.

ರಾತ್ರಿ ಸುಮಾರು 1 ಗಂಟೆ, 2 ಗಂಟೆಯವರೆಗೂ ನಿದ್ದೆಯೇ ಬಾರದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಿದ್ದೆಬಂದರೂ ಮಧ್ಯ ಎಚ್ಚರವಾದಾಗ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಭಯ, ಢವಢವ, ಆತಂಕ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ನೀಡುವಿರೆಂದು ನಂಬಿದ್ದೇನೆ.

● ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವುದು 'ಆತಂಕ'. ಒಂಟಿ ಜೀವನ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಎಂಬುವುದನ್ನು ಮೊದಲು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೇಕೆಂತಲೇ ಜನರ ಮಧ್ಯೆ ಇರಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಜನರ ಸ್ನೇಹ. ಇದನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುವವರು ನೀವು. ಯಾರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವೇ ಜನರನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ ಮಾಡಿ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಒಂದರಂತೆ Alzolam-SR '1 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ' ಆರು ತಿಂಗಳು ಸೇವಿಸಿ.

ಶರಣಬಸವ ನಾಯಕ, ಊರು ಬೇಡ.

◆ ವಯಸ್ಸು 25. ತೂಕ 45 ಕೆ.ಜಿ. ಕಳೆದ 8 ತಿಂಗಳಿಂದ ಹೃದಯ ಹಿಂಡಿದಂತೆ, ಹೃದಯ ನಾಳದಲ್ಲಿ ನೋವು, ಎಡ ಪಾರ್ಶ್ವ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ, ಸೆಳೆತ ಇರುತ್ತದೆ. ಕುತ್ತಿಗೆ, ಬೆನ್ನುನೋವು. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಎಡಗೈ ನಿರ್ಜೀವವಾದಂತೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ನರ ಎಳೆದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ. ತೇಗಿದಾಗ ಹೃದಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಬಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಬಲಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ತಲೆನೋವು, ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ತಲೆಸುತ್ತು, ಎಡಭುಜ ಸೆಳೆತ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿವೆ. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿರುವೆ. ಅವರು ಬರೆದು ಕೊಟ್ಟ ಔಷಧಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ಬರೆದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನೂ ಲಗತ್ತಿಸಿರುವೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನಗೆ ಯಾವ ರೋಗವಿದೆ? ಇದು ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣವೇ?

ಈ ಮುಂಚೆ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನದ ಚಟವಿತ್ತು. ಈಗ ತ್ಯಜಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಈಗ ಇಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಯಾವುದೇ ನಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ನಷ್ಟ ಮಾಡುವ ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಧೂಮಪಾನ ತ್ಯಜಿಸಿದ್ದೀರಿ, ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ದೊಡ್ಡ ರೋಗವಲ್ಲ. ಭಯ ಬೇಡ. ಪ್ರತಿ ದಿನ (ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಾದರೂ ಸರಿ) Zosert 50 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಒಂದರಂತೆ ಒಂದು ವರ್ಷ ಸೇವಿಸಿ.

ವಾಣಿ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ.

◆ ವಯಸ್ಸು 23. ಅಂಗವಿಕಲೆಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಅಂದರೆ ಎಡಗಾಲು ಊನವಾಗಿದೆ. ನಾನು ಮದುವೆಯಾಗಬಹುದೆ? ಮದುವೆಯಾದರೆ ನನ್ನ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಬಲ್ಲೆನೆ? ಜೊತೆಗೆ ನನಗೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮರೆವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ನೀವು ಖಂಡಿತ ಮದುವೆಯಾಗಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದಲ್ಲೂ ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಬಲ್ಲಿರಿ. ಏನೇ ಮಾಡಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದರೆ ಮರೆವುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ನಿಖಿಲ, ಬಾಗಲಕೋಟೆ

◆ 19 ವರ್ಷ. ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದ ನಾನು ಮೂಗಿನಿಂದ ಮಾತಾಡುತ್ತಿರುವೆ. ಒಂದು ಕಿವಿ ಕೇಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಟಾನ್ಸಿಲ್ ಆಪರೇಷನ್ ಆಗಿದೆ. ಮಾತಾಡುವಾಗ ಕೆಲವು ಪದಗಳು ಮೂಗಿಂದ ಉಚ್ಚರಿಸಿದಂತಿರುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ತಾವು ದಯವಿಟ್ಟು ಕಿವಿ, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಗಂಟಲ ತಜ್ಞರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಪ್ರಕೃತಿ ಎಸ್.ಪಿ., ಕೆ.ಆರ್.ನಗರ.

◆ ವಯಸ್ಸು 20. ನನಗೆ ಆತಂಕ, ಗಾಬರಿ, ಗೊಂದಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಏನೇ ವಿಷಯ ಹೇಳಬೇಕಾದರೂ ಆತುರಾತುರವಾಗಿ ಹೇಳಿ ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡು ಮಾಡಿ ಇತರರಿಂದ ಬೈಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಓದಿದ್ದು ಮರೆತುಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

● ನೀವೇ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆತಂಕದ ಸ್ವಭಾವವಿದೆ. ಆತಂಕವೇಕೆ? ಎಂದು ನೀವೇ ಯೋಚಿಸಿ. ಇದು ಬೇಕಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಉತ್ತರ ನಿಮಗೇ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಹೇಳಬೇಕಾದುದನ್ನು ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಯೋಚಿಸಿ, ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದರೆ ನಿಮಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು ಮತ್ತು ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಬೈಗುಳವನ್ನೂ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಲ್ಲವೇ? ಇದು ಸದಾ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ನೀವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ನೀವು ಎಲ್ಲರಂತೆ ಮಾತನಾಡಬಹುದು. ಇದು ಸಾಧ್ಯ. ನೀವು ಓದುವಾಗ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇರಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರದಿದ್ದರೆ ಓದಿದ್ದು ನೆನಪಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಓದಿದ್ದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಓದಬೇಕು.



ಡಾ. ಬಿ.ಆರ್. ಸುಹಾಸ್

ಜಿ.ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಗೌಡ, ಬಳ್ಳಾರಿ.

◆ ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದ ಕಿವಿ ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಎಂಟು ವರ್ಷ ತುಂಬಿರುವ ಅವಳಿಗೆ ಈಗ ಮಾತು ಕೂಡ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ಮಾರ್ಗ ಇದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ.

■ ಮಗುವು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದಾದರೂ ಐದು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಕಿವುಡನ್ನು ಪಡೆದರೆ, ಅದರ ಮಾತು ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಮಾತಿಗಾಗಿ ಇರುವ ಪ್ರದೇಶ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಯಾರು ಮಾತನ್ನೇ ಕೇಳಿರುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಥವಾ ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕೇಳಿರುತ್ತಾನೆಯೋ, ಅವನು ಮಾತನಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾನೆ. ಇತರರು ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ಕೇಳಿಯೇ ಮಗು ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಜನ್ಮತಃ ಬಂದ ದೋಷಗಳು; ತಂದೆ ತಾಯಿಯರು ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿಯೇ ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಇಂಥ ದೋಷಗಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು, ತಾಯಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಅವಳಿಗೆ ಜರ್ಮನ್ ದಡಾರ (ರುಬೆಲ್ಲ), ಮಧುಮೇಹ, ಪರಂಗಿರೋಗ (ಸಿಫಿಲಿಸ್), ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ ಮೊದಲಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿದ್ದರೆ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಕಿವುಡಾಗಬಹುದು. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ತಾಯಿಯು ಥ್ಯಾಲಿಡೋಮೈಡ್, ಕ್ವಿನೈನ್, ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಮೈಸಿನ್, ಜೆಂಟಾಮೈಸಿನ್ ಮೊದಲಾದ ಕಿವಿಗೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳುಂಟು ಮಾಡುವ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದ್ದರೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಕಿವುಡಾಗಬಹುದು. ಮಗುವನ್ನು ಹೆರುವಾಗ, ಹೆರಿಗೆ ಬಹಳ ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿದ್ದರೆ ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘಕಾಲವಾದರೆ, ಇಕ್ಕಳವನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾಗಿ ಬಂದರೆ, ಅಲ್ಲದೆ ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನವೇ ಹೆರಿಗೆಯಾದರೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಕಿವುಡಾಗಬಹುದು. ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಕಾಮಾಲೆ, ಮಿದುಳ್ಪೊರೆಯುರಿತ, ಗದಗಟ್ಟಿನಂಥ ಸೋಂಕುರೋಗಗಳು, ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳ ಬಳಕೆ, ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳುವುದು ಮೊದಲಾದ ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕಿವುಡಾಗಬಹುದು.

ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕಿವುಡು, ಮೂಗತನ, ತಾಯ್ತಂದೆಯರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಕೂಡಲೇ ಅವರು ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲು ತಜ್ಞರ (E.N.T. Surgeons) ಬಳಿ ಮಗುವನ್ನು ತೋರಿಸಬೇಕು. ಮಗು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ವಯಸ್ಸು ತಲಪುವ ಮೊದಲೇ ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಕಿವಿ ಕೇಳುವ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡಿ ಕಿವಿ ಕೇಳುವುದನ್ನು ಅಧಿಕಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಒಂದು ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಮಗುವಿಗೂ ನೀಡಬಹುದು. ನಿಜವಾಗಿ ಮಾತು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಹಾಳಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ವಾಕ್ತಜ್ಞರ (Speech therapists) ಬಳಿ ಮಗುವನ್ನು ತೋರಿಸುವುದರಿಂದ, ಅವರು ಮಾತು ಕಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಿವಿ ಕೇಳದಿದ್ದರೂ, ತುಟಿಗಳ ಚಲನೆಯಿಂದಲೇ ಮಾತನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಕಲೆಯನ್ನೂ ಅವರು ಕಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಾಕ್ತಜ್ಞರು ಈಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲೂ ಸಿಗುತ್ತಾರೆ; ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲೂ ಸಿಗುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಬೇಗನೆ ಇ.ಎನ್.ಟಿ. ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಹಾಗೂ ವಾಕ್ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿ.

●

ಸೂರ್ಯಪ್ರಶಾಂತ್, ಬೆಂಗಳೂರು.

◆ ಹರೆಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟ ಯುವಕರಲ್ಲಿ 16-17ರ ವಯಸ್ಸಿಗೆಲ್ಲಾ ಗಡ್ಡ-ಮೀಸೆಗಳು ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದರೂ, 20ನೇ ವಯಸ್ಸಿಗೇ ಶರೀರದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ರೋಮಗಳು ದಟ್ಟವಾಗಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿದ್ದರೂ, ಕೆಲವರಿಗೆ 25ರವರೆಗೂ ಇದು ತಡವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆ ಹೀಗೆ?

■ ಹರೆಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟ ಯುವಕರಲ್ಲಿ, ವೃಷಣಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಸುವ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರಾನ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡ-ಮೀಸೆಗಳು ಬೆಳೆಯುವುದು, ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಬಳಿ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವುದು, ಅಂತೆಯೇ ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಎದೆಯವರೆಗೆ ಒಂದು ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವುದು, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಆಗುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಸಹಜವಾಗಿ ಆಗಬೇಕೇ ಹೊರತು, ತುಂಬಾ ದಟ್ಟವಾಗಿ ಆಗಬೇಕೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇದು ಅನುವಂಶಿಕತೆಯನ್ನೂ ಅವಲಂಬಿಸಿ, ಕೆಲವು ಮನೆತನ, ಜನತೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಸ್ತನಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಕೊರಗುವಂತೆ, ಕೆಲವು ಗಂಡುಮಕ್ಕಳು ಗಡ್ಡಮೀಸೆಗಳು ದಟ್ಟವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಕೊರಗುತ್ತಾರೆ. ಗಡ್ಡಮೀಸೆಗಳು ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದು ಕೆಲವರಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕೊರಗಬೇಕಿಲ್ಲ. ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರಾನ್‌ನ ಇತರ ಪ್ರಭಾವಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ: ಧ್ವನಿಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಬೆಳೆದು ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಗಡಸುತನ (ಪೌರುಷ ಧ್ವನಿ) ಇರುವುದು, ಎದೆ ವಿಶಾಲವಾಗುವುದು, ತೋಳುಗಳು ಮಾಂಸಯುಕ್ತವಾಗುವುದು, ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಾಗುವುದು, ಅವುಗಳ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೂ ಕೂದಲಿರುವುದು, ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿ ಸಹಜ ಆಕರ್ಷಣೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳು. ಇವೆಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದರೆ, ಅಂತಃಸ್ರಾವ ಗ್ರಂಥಿತಜ್ಞರನ್ನು (Endocrinologists) ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಇವರು ನಗರದ ದೊಡ್ಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾರೆ.

●

ಸಲಹೆ ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವುದಾದರೂ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರ ಸಿಗಲಿಲ್ಲವೇ? ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಬರೆದು ನಮಗೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ನಾವು ಸಮಂಜಸ ಉತ್ತರ ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಶ್ನೆ ಕಳುಹಿಸುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸ ಹಾಗೂ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೂಪನ್ ಕಳುಹಿಸಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ ⓐ
'ಆರೋಗ್ಯ: ಕೇಳಿ-ತಿಳಿ' ವಿಭಾಗ
ನಂ 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010.

ವೈದ್ಯ ಪದಕೋಶ

Blood Transfusion: ಬ್ಲಡ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫ್ಯೂಷನ್ - *ರಕ್ತಪೂರಣೆ*: ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರಕ್ತವನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನೀಡುವುದು.

Menstruation: ಮೆನ್ಸ್ಟ್ರುಯೇಷನ್ - *ಮುಟ್ಟಾಗುವಿಕೆ* : ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮುಟ್ಟಾಗುವುದು. ಹೆಣ್ಣು ಋತುಮತಿಯಾದಾಗ, ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಅಂಡ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಗರ್ಭ ತಾಳಿದರೆ ಬೇಕಾಗುವ ವಾತಾವರಣ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಲು, ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪದರವು ಕಿತ್ತುಹೋಗಿ, ರಕ್ತದೊಂದಿಗೆ ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಮುಟ್ಟಾಗುವುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

Pellagra: ಪೆಲ್ಲಾಗ್ರ - 'ಬಿ' ಗುಂಪಿನ ಜೀವಸತ್ವವಾದ ನ್ಯೆಯಾಸಿನ್ (Niacin)ನ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಒಂದು ಚರ್ಮರೋಗ. *Pelle* ಎಂದರೆ ಒರಟು ಹಾಗೂ agra ಎಂದರೆ ಚರ್ಮ ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಕೊಡುವ ಎರಡು ಪದಗಳು ಸೇರಿ ಈ ಪದವಾಗಿದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಗೆ ತೋರಿಕೊಳ್ಳುವ ದೇಹಭಾಗಗಳ ಚರ್ಮ ಒರಟಾಗಿ ಉರಿತಕೊಳ್ಳಗಾಗು ತ್ತದೆ (Dermatitis). ಇದರೊಂದಿಗೆ, ಭೇದಿ (Diarrhoea) ಮತ್ತು ಮನೋವೈಕಲ್ಯತೆ (Dementia). ಹೀಗೆ ಇದು, ಮೂರು Dಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ! ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ನಾಲ್ಕನೆಯ D - death - ಅಂದರೆ ಸಾವು ಬಂದೀತು! ಜೋಳದಲ್ಲಿ 'ನ್ಯೆಯಾಸಿನ್ ಕಡಿಮೆಯಿರುವುದಲ್ಲದೆ, ಲ್ಯೂಸಿನ್ ಎಂಬ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲ ಇದರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಜೋಳವನ್ನೇ ಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವವರಲ್ಲಿ ಪೆಲ್ಲಾಗ್ರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

Ovary: ಓವರಿ - *ಅಂಡಾಶಯ* : *ಹೆಣ್ಣಿನ ಒಳಜನನಾಂಗ*; ಇದು ಅಂಡವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನೂ ಇದು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಎರಡಿದ್ದು, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.

Uterus: ಯೂಟಿರಸ್ - *ಗರ್ಭಕೋಶ* : ಹೆಣ್ಣಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿ, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ಒಳಜನನಾಂಗ. ಇದು, ಫಲಿತಗೊಂಡ ಅಂಡಕ್ಕೆ ಆಶ್ರಯ ನೀಡಿ, ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಭ್ರೂಣ ಮತ್ತು ಶಿಶುವಿಗೆ ಆಶ್ರಯಸ್ಥಾನವಾಗುತ್ತದೆ.

Fallopian Tube: ಫೆಲೋಪಿಯನ್ ಟ್ಯೂಬ್ - *ಅಂಡನಾಳ* : ಅಂಡಾಶಯದ ಸನಿಹ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವ, ಬಲ ಮತ್ತು ಎಡ, ಎರಡೂ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ನಾಳ. ಇದು ಅಂಡವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯಾಣು ಇದರಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಿ, ಅಂಡದೊಂದಿಗೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ, ಫಲಿತಗೊಂಡ ಅಂಡಾಣು, ಇದರ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

Cervix: ಸರ್ವಿಕ್ಸ್- *ಗರ್ಭಕಂಠ* : ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕೆಳಭಾಗ.

Entomology: ಎಂಟಮಾಲಜಿ - *ಕೀಟಶಾಸ್ತ್ರ* : ಕೀಟಗಳನ್ನು ಕುರಿತ ಅಧ್ಯಯನಶಾಸ್ತ್ರ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಎಂಟಮಾಲಜಿ ಎಂದರೆ, ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹರಡುವ ಕೀಟಗಳ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ನಿವಾರಣೋಪಾಯದ ಅಧ್ಯಯನ.

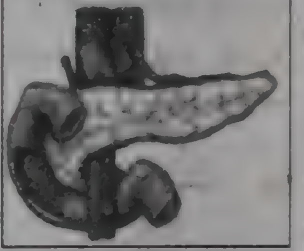
ಆರೋಗ್ಯ ರಸಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

ಡಾ॥ ಬಿ.ಆರ್. ಸುಹಾಸ್

1. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ತೊಂದರೆ ಏನು?



2. ಸ್ಪರ್‌ಮಿಸೈಡ್ (Spermicide) ಎಂದರೇನು ?
3. ಸ್ಫಿಂಕ್ಟರ್ (Spincter) ಎಂದರೇನು ?
4. ಟ್ರೆಮರ್ (Tremor) ಎಂದರೇನು ?
5. ಹೃದಯದ ಮೂರು ಪದರಗಳಾವುವು ?
6. ಸೂಚರಿಂಗ್ (Suturing) ಎಂದರೇನು?
7. ಹೈಪೋಥರ್ಮಿಯ (Hypothermia) ಎಂದರೇನು ?
8. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಅಂಗ ಯಾವುದು ?



ಉತ್ತರಗಳು

1. ಇದು ವೇರಿಕೋಸ್ ವೇಯ್ನ್ (Varicose Veins)ಗಳ ತೊಂದರೆ; ಅಂದರೆ, ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಉಬ್ಬಿರುತ್ತವೆ.
2. ವೀರ್ಯಾಣುನಾಶಕ; ಕುಟುಂಬಯೋಜನೆಗಾಗಿ ಹೆಂಗಸರು ಬಳಸಲ್ಪಡುವ ಒಂದು ವಿಧಾನ. ಇವು ರಾಸಾಯನಿಕ ಪೇಸ್ಟ್, ಕ್ರೀಂ, ಜೆಲ್ಲಿ ದ್ರಾವಣಗಳಾಗಿದ್ದು, ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಸವರಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇವು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಶಿಶ್ನಕವಚ (ಕಾಂಡೊಂ)ಗಳೊಂದಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ, ಲಾಭ ಹೆಚ್ಚು.
3. ಯಾವುದಾದರೂ ರಂಧ್ರದ (ದ್ವಾರದ) ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ವೃತ್ತಾಕಾರದ ನಯಸ್ನಾಯು. ಇದು ಸಂಕೋಚನಗೊಂಡು ರಂಧ್ರವನ್ನು ಮುಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಇಲ್ಲವೇ ವಿಶ್ರಾಂತಗೊಂಡು ರಂಧ್ರವನ್ನು ತೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸ್ಫಿಂಕ್ಟರ್‌ಗಳು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮೂತ್ರದ್ವಾರದ ಸ್ಫಿಂಕ್ಟರ್, ಹಾಗೂ ಗುದದ್ವಾರದ ಸ್ಫಿಂಕ್ಟರ್ ನಮ್ಮ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುವಂತಹವಾಗಿದ್ದು, ನಮಗೆ ಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ ಸಂಕೋಚನಗೊಳಿಸಬಹುದು ಹಾಗೂ ವಿಶ್ರಾಂತಗೊಳಿಸಬಹುದು.
4. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹತೋಟಿಗೆ ಸಿಲುಕದ ಚಲನಗಳು; ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿ ಕೈಗಳು ನಡುಗುತ್ತವೆ. ಹಲವಾರು ಕಾರಣಾಂಶಗಳಿಂದ ಮಿದುಳು ಉದ್ರಿಕ್ತವಾಗಿ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಟ್ರೆಮರ್‌ಗಳಿವೆ.
5. ಎಪಿಕಾರ್ಡಿಯಂ, ಪೆರಿಕಾರ್ಡಿಯಂ, ಎಂಡೋಕಾರ್ಡಿಯಂ.
6. ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಚರ್ಮದಡಿಯ ಅಂಗಾಂಶ, ಸ್ನಾಯು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೀಳುಗಾಯಗಳಾಗಿದ್ದರೆ, ದಾರ, ರೇಷ್ಮೆದಾರ (Mersilk), ಇತ್ಯಾದಿ ದಾರಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಎರಡೂ ತುದಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹೊಲಿಯುವುದು.
7. ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ 35°Cಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಹೈಪೋಥರ್ಮಿಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಚಳಿಗೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಮೈಯೊಡ್ಡುವುದರಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ.
8. ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿ - (Pancreas)

ಸ್ತ್ರೀ ಸಹಜ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಆಯಸ್ಕಾಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

✍ ಉಮಾ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್

ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಸೌಂದರ್ಯ, ಚೇತನ, ಚಿರನೂತನ, ಈ ಚೇತನ, ಚಿರಯೌವನ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾಗಿಯೇ ದೊರೆತರೆ, ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಆಯಸ್ಕಾಂತ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಹಾಗೂ ಬಹಳ ಉಪಯೋಗಿ ವಸ್ತು. ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದಲ್ಲಿ ಇದರಿಂದ ಮಾನವಕುಲಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಲಾಭವಿದೆ. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಇದನ್ನು ತಮ್ಮ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ / ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಏತನ್ಮಧ್ಯೆ ಮಾನವ ಇಂತಹ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಮರೆತಿರುವುದು ವಿಷಾದನೀಯ. ಆಯಸ್ಕಾಂತವನ್ನು ಅದರ ಶಕ್ತಿ ಅನುಸಾರ, ಉತ್ತರ ಮತ್ತು ದಕ್ಷಿಣ ಧ್ರುವದ ಅನುಸಾರ, ಸ್ಪರ್ಶದ ಅವಧಿ ಅನುಸಾರ, ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದೇ ಆಯಸ್ಕಾಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಆಯಸ್ಕಾಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಪುರಾತನ ಹಾಗೂ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದದ್ದು.

ಸೌಂದರ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವವಿಖ್ಯಾತಳಾಗಿದ್ದ ರಾಣಿ ಕ್ಲಿಯೋಪಾತ್ರ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವ ಮಹಿಳೆ. ಈ ರಾಣಿ ತನ್ನ ಸೌಂದರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಆಯಸ್ಕಾಂತವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಕ್ಕೆ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ. ಮ್ಯಾಗ್ನೆಟಿಕ್ ಕ್ಯೂರ್ ಫಾರ್ ಕಾಮನ್ ಡಿಸೀಸಸ್ (Magnetic Care for Common Diseases) ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಡಾ. ಬನ್ಸಾಲ್ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾರೆ: ಈ ರಾಣಿ ದಕ್ಷಿಣ ಧ್ರುವದ ಆಯಸ್ಕಾಂತವನ್ನು ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ (Pitutary Glands) ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಅವಳ ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತಷ್ಟು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಹಾಗೂ ಆಯಸ್ಕಾಂತದ ಸರ ಧರಿಸುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಅವಳ ಚರ್ಮ ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಸುಕ್ಕಾಗಲಿಲ್ಲವಂತೆ. ಅಥರ್ವಣ ವೇದದ, ಕಂದ ಸೂಕ್ತದ 17ನೇ ಭಾಗದ ಮೂರು ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕನೇ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಆಯಸ್ಕಾಂತದ ಗುಣ ವಿಶೇಷಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಆಯಸ್ಕಾಂತದ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಆಯಸ್ಕಾಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಪುರಾತನವಾದದ್ದು ಹಾಗೂ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದದ್ದು ಎಂದು ಮನವರಿಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ತ್ರೀ ಸಹಜ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಆಯಸ್ಕಾಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಆಯಸ್ಕಾಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Magnetotherapy) ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ಒಂದು ವರದಾನ. ಆಯಸ್ಕಾಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಗೆ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದನ್ನು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವ ತಜ್ಞರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ. ಗಾದೆ ಮಾತು ಹೇಳುವ ಹಾಗೆ 'ಶಾಸ್ತ್ರ' ಎಂದೂ ಸುಳ್ಳಾಗದು. ಆದರೆ 'ಶಾಸ್ತ್ರಿ' ತಪ್ಪು ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ಚುಂಬಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಬಹಳ ಸಹಜ. ಆದರೂ ಇದರ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ತರಲು ಬಹಳ ಸಹನೆ, ಶ್ರದ್ಧೆ ಹಾಗೂ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಬೇಕು. ಈಗೀಗ ಕೆಲವು ವೈದ್ಯ ತಜ್ಞರ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಈ ಪದ್ಧತಿಯು ಪ್ರಕಾಶಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿದೆ ಹಾಗೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಜನರಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಆಯಸ್ಕಾಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಮಾನವನಲ್ಲಿ ತುಂಬಿರುವ ಜೀವಾಣುಗಳ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಆಯಸ್ಕಾಂತದ ವಿಶೇಷತೆ ಏನೆಂದರೆ ಅದರ ಉತ್ತರ ಮತ್ತು ದಕ್ಷಿಣ ಧ್ರುವಗಳು, ಇದರ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಮಾನವನ ಜೀವಾಣುಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತವೆ.

ಆಯಸ್ಕಾಂತದ ಉಪಯೋಗ ಹಾಗೂ ಅದರ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಆಗುವ ಅನುಕೂಲಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸ್ತನಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ

ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸ್ತನಗಳು ವಿಪರೀತ ದಪ್ಪವಾಗಿದ್ದಾಗ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ 4000 ಗಾಸ್ (Gauss) ಶಕ್ತಿಯ ಉತ್ತರ ಮತ್ತು ದಕ್ಷಿಣ ಧ್ರುವದ ಆಯಸ್ಕಾಂತವನ್ನು ಯತಾರ್ಥವಾಗಿ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಗಾತ್ರವು ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸಣ್ಣ ಗಾತ್ರದ ಸ್ತನಗಳಿಗೂ ಯತಾರ್ಥ ಧ್ರುವಶಕ್ತಿಯ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಕಟ್ಟಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಋತುಚಕ್ರದ ತೊಂದರೆ

ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಋತುಚಕ್ರದ ತೊಂದರೆ (Variation in monthly periods) ಇದ್ದಲ್ಲಿ 4000 ಗಾಸ್ ಶಕ್ತಿಯ ಆಯಸ್ಕಾಂತವನ್ನು ಯತಾರ್ಥವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಆಯಸ್ಕಾಂತೀಯ ನೀರನ್ನು (Magnatised water) ಸರಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಋತುಚಕ್ರದ ಅವಧಿಯು ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.



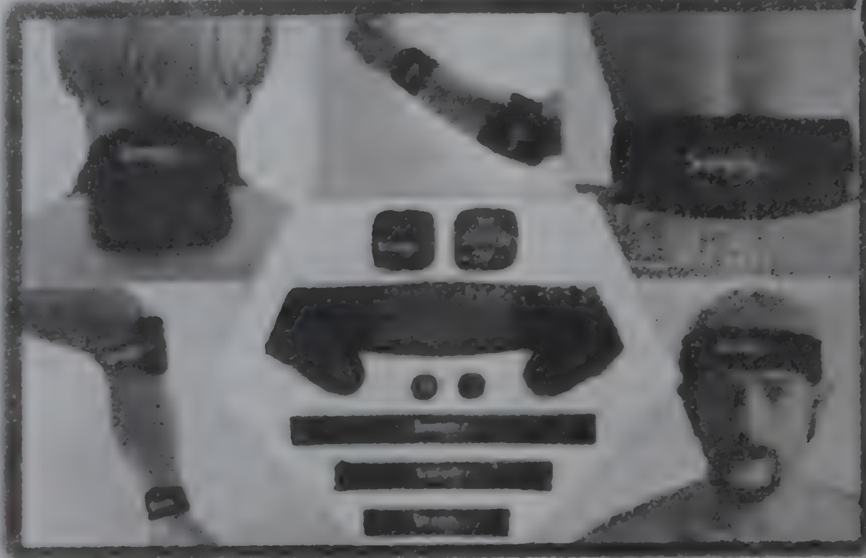
ನಮ್ಮ ಶರೀರವು ಆಗಿರುವುದೇ ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ, ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರವು ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ (Harmony with nature) ಆಯಸ್ಕಾಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಗರ್ಭಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ. ನನ್ನ ಅನುಭವದ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಕೆಲವು ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಆಗದ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ, ಆಯಸ್ಕಾಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಆದ ನಿದರ್ಶನಗಳಿವೆ.

ಹೊಟ್ಟೆ ಬೊಜ್ಜಿನ ಪರಿಹಾರ

ಕೆಲವು ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೊಜ್ಜು ಇರುವುದು/ಹೆರಿಗೆ ಆದ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಬೊಜ್ಜು ಬರುವುದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಯಸ್ಕಾಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಮ್ಯಾಗ್ನೆಟಿಕ್ ಬೆಲ್ಟ್ ಅನ್ನು ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಗಾತ್ರ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ, ಜೊತೆಗೆ ಆಯಸ್ಕಾಂತೀಯ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದು, ಸರಿಯಾದ ಸಲಹೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ಗಾತ್ರವು ಜಾಸ್ತಿ ಆಗದೆ ಅವರ ಆಕಾರವನ್ನು (Slim) ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಶಕ್ತಿಹೀನತೆ/ಸುಸ್ತು/ನಿಶ್ಶಕ್ತತೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು

ಶೇಕಡ 30 ರಿಂದ 40ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ, ಆದರೆ ಮೂಲಕಾರಣವೆಂದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಹಿಮೊಗ್ಲೋಬಿನ್ (Hemoglobin) ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಆಯಸ್ಕಾಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒಂದು ವರ, ಹೇಗೆಂದರೆ ಆಯಸ್ಕಾಂತದ ದಕ್ಷಿಣ ಧ್ರುವದ ಮೇಲೆ ಕೆಲವು ಪೌಷ್ಟಿಕಭರಿತ ಹಣ್ಣಿನ/ತರಕಾರಿಯ ರಸವನ್ನು (ಉದಾ. ಬೂದುಗುಂಬಳ ಕಾಯಿ ಜ್ಯೂಸ್) 1/2-1 ಗಂಟೆಗಳು ಇಟ್ಟು ಕುಡಿದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಹಿಮೊಗ್ಲೋಬಿನ್ ಕಣಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಶಕ್ತಿಹೀನತೆ/ಸುಸ್ತು/ನಿಶ್ಶಕ್ತತೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.



ಮುಖದಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳು/ಕಲೆಗಳ ತೊಂದರೆ

ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಲೆಗಳು/ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕಂಡುಬರುವುದು ಸಹಜ. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಯಸ್ಕಾಂತೀಯ ನೀರಿನಿಂದ (ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೈಪೋಲಾರ್ ಮ್ಯಾಗ್ನೆಟೈಸ್ಡ್ ನೀರು) ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಪರಿಣಾಮ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆಯಸ್ಕಾಂತೀಯ ಜ್ಯೂಸ್‌ಗಳನ್ನು (ತಯಾರಿಸುವುದು: ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ) ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕೂಡ ನಿವಾರಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಆಯಸ್ಕಾಂತದ ದಕ್ಷಿಣ ಧ್ರುವದ ಮೇಲೆ ಸುಮಾರು 30 ರಿಂದ 40 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಇಡಬೇಕು (ಇದಕ್ಕೆ ಚಾರ್ಜಿಂಗ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ). ಮೊದಲು ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆದು ನಂತರ ಚಾರ್ಜ್ ಮಾಡಿದ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಸುಮಾರು 5 ರಿಂದ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಕಾಂತಿಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ತಲೆಗೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ/ತಲೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ

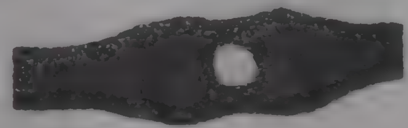
ತಲೆಗೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ/ತಲೆಹೊಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಆಯಸ್ಕಾಂತೀಯ ನೀರಿನಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ 3 ರಿಂದ 4 ಬಾರಿ ತಲೆಯನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಆಯಸ್ಕಾಂತದ ಲೋಕಲ್ ಥೆರಪಿ ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು.

ಸೈನಸ್/ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ತೊಂದರೆ

ಈ ತೊಂದರೆ ಇರುವ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಅತಿ ವಿಶೇಷ ಆಯಸ್ಕಾಂತವನ್ನು (ENT Magnet) ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಆಯಸ್ಕಾಂತೀಯ ನೀರನ್ನು ಮೂಗಿಗೆ ನೇತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಪರಿಹಾರ ಪಡೆಯಬಹುದು (ನೇತಿ: ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಒಂದು ಪದ್ಧತಿ).

ಸೊಂಟ ನೋವು

ಇದು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ತೊಂದರೆ. ಅತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಭಾರವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದ ಎತ್ತುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಅತಿಯಾದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಈ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಆಯಸ್ಕಾಂತದ ಲೋಕಲ್ ಥೆರಪಿ ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಸೊಂಟ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು (Back belt) ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ತೊಂದರೆ ನೀಗುತ್ತದೆ.



ಅಲರ್ಜಿ

ಕೆಲವರಿಗೆ ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದರಿಂದ, ಧೂಳಿನಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆಗ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ನವೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಯಸ್ಕಾಂತದ ಸರ (Magnetic necklace)ವನ್ನು ಕತ್ತಿನಲ್ಲಿ 24 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ದೂರವಾಗಿ ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಲೇಖಕಿಯ ವಿಳಾಸ :
ಶಿವಳ್ಳಿ, ವಿ.ಸಿ. ಫಾರಂ
ಮಂಡ್ಯ.

ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿಗೆ: ಬೆಲ್ಲದಲ್ಲಿ ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಣಕೆಮ್ಮು: ಬೆಲ್ಲದಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿಣಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಒಣಕೆಮ್ಮು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಗಂಟಲಿಗೆ ಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆದಯ್ಯ ಬಸವರಾಜ ಹೊನ್ನಳ್ಳಿ, ರುಕ್ಮಾಪುರ-585290. ಸುರಪುರ ತಾ. ಗುಲಬರ್ಗಾ ಜಿ.

ಕಫ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮು: ಹಸಿ ಶುಂಠಿಯ ರಸ ಮತ್ತು ವೀಳ್ಯೆದೆಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಶೀಘ್ರ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಊದಿಕೊಂಡರೆ: ಪೂರ್ಣ ಅರಳಿದ ಹಿಡಿಮಲ್ಲಿಗೆ ಹೂಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಸ್ತನಗಳ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಕಟ್ಟಬೇಕು ಅಥವಾ ಹಸಿ ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ಕಟ್ಟಿದರೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಅಜೀರ್ಣವಾದಾಗ: ಸ್ವಲ್ಪ ಓಮಕಾಳು (ಅಜವಾನ) ಸೇವಿಸಿ ಅಥವಾ ಅದರ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸ ಮತ್ತು ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಅಡುಗೆ ಸೋಡಾ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿ.

ವಾಂತಿಯಾದಾಗ: ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಅರ್ಧ ಹೆಚ್ಚಿ ಅರ್ಧ ಹೋಳಿನಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಬಸವರಾಜ ದೆಂಗಿ C/o. ಶಿರಾ ಆಟೊಮೊಬೈಲ್ಸ್, ಬಿ.ಬಿ.ರೋಡ್, ಶಹಾಪೂರ-585 223.

ಉಗುರು ಊದಿಕೊಂಡಿರುವುದಕ್ಕೆ: ಉಗುರಿನ ಒಳಗೆ ಮಣ್ಣು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಊತ ಬಂದಿದ್ದರೆ ಒಂದು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿಗೆ ಬೆರಳಿನ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಚಾಕುವಿನಿಂದ ತೂತು ಮಾಡಿ. ರಾತ್ರಿ ಉಗುರು ಊದಿಕೊಂಡ ಬೆರಳಿಗೆ ಅದನ್ನು ಕುಕ್ಕಿರಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕೀವು ಹೊರಗೆ ಬಂದು ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಕೆಸುವಿನ ಎಲೆಯ ದಂಟನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಟ್ಟು ಅದನ್ನು ಕೈಬೆರಳಿಗೆ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡರೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಚಿತ್ರಾ ಬಿ.ಎಸ್.ಬೈಸ್ಮಲ್, ನಿಟ್ಟೂರು (ಪೋ), ಹೊಸನಗರ (ತಾ), ಶಿವಮೊಗ್ಗ (ತಾ).

ಗಂಟಲು ನೋವು:

1. ಸ್ವಲ್ಪ ತಿನ್ನುವ ಸುಣ್ಣಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕದಡಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಗಂಟಲಿನ ಹೊರಭಾಗಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.
2. ಸೋಮಾರಿ ಬೇರನ್ನು ಲಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಗಂಟಲಿನ ಹೊರಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು.
3. ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಗಂಟಲು ಮೂಳೆಗೆ (ಕನ್ನಾಲಿಗೆಗೆ) ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಬಂದ ಎಂಜಲನ್ನು ಉಗುಳಬೇಕು.
4. ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರಿಸಿದರೆ:

1. ಊಟದ ಜೊತೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.
2. ಹಸಿ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು.
3. ಸ್ವಲ್ಪ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಅಗೆದು ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಆಮಶಂಕೆಯಲ್ಲಾಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ತಡೆಗಟ್ಟಲು: ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕಕ್ಕೆ ಅಡಿಗೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿನ ಗುಣ ಕಂಡುಬರುವುದು.

ಮನೆಮದ್ದು

ಮೂತ್ರದ ಕಟ್ಟುವಿಕೆ:

1. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಗಿದ ಅನಾನಸ್ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಾನಕ (ರಸ) ಸೇವಿಸಬೇಕು.
2. ಬಾಳೆಪಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಿಂಡಿ ರಸ ತೆಗೆದು, ಒಂದು ಕಪ್ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸ್ಪೂನ್ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ತಕ್ಷಣವೇ ಮೂತ್ರ ಸರಾಗವಾಗಿ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
3. ಒಂದು ಕಪ್ ಟೀ ತಯಾರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಸರಾಗ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
4. ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲಿಗೆ ಎಳೆನೀರು, ಹಸಿಶುಂಠಿ ರಸ, ಲಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಗುಣಕಾರಿ.
5. ಎಳೆನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.
6. ಮೂಲಂಗಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಎಂ. ಹೆಗಡೆ, ಮುರೂರು-ಹುಳ್ಸೇಮಕ್ಕಿ, ತಾ. ಕುಮಟಾ. ಉ.ಕ.ಜಿಲ್ಲೆ.

ಜೇನುನೊಣ ಕಚ್ಚಿದಾಗ: ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹೋಳು ಮಾಡಿ ಒಂದು ಹೋಳಿನಿಂದ ಕಚ್ಚಿದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು.

ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು: ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಹಾಲು ಮತ್ತು ಜೇನಿನೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ವಿಷಾಹಾರ ಸೇವಿಸಿದಾಗ: ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು ಸಾಸಿವೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ನಿದ್ರೆ ಬಾರದಿದ್ದರೆ: ಗಸಗಸೆಯ ಹಾಲನ್ನು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಶಿವರಾಜ್‌ಪಾಟೀಲ್, ಎಲ್.ಐ.ಜಿ-94, 7ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ನವನಗರ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ-580 025.

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆ-ತಲಾಂತರಗಳಿಂದ ಹತ್ತು ಹಲವು ಬಗೆಯ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ವ್ಯಾಧಿ ನಿವಾರಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಅಂತಹ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಈ ಅಂಕಣಕ್ಕೂ ಬರೆಯಬಹುದಲ್ಲ? ನೀವು ಸೂಚಿಸುವ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಸಂಭಾವನೆಯೂ ಇದೆ. ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸದೊಂದಿಗೆ, ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಳಾಸದ ಕೂಪನ್‌ದೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸಿ.

ಗಮನಿಸಿ

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ, ಫೆ
"ಮನೆಮದ್ದು ವಿಭಾಗ"
ನಂ. 122, ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 010

ವೈದ್ಯರಸಾಯನ

ಒಬ್ಬ ಗ್ರಾಹಕ ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಯವನಿಗೆ ಹೇಳಿದ: "ನಿಮ್ಮ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಔಷಧಿ ಮಾರಾಟಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ನನಗೆ ಕಮೀಷನ್ ಕೊಡಲೇ ಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯ ಪಾತ್ರವೂ ಇದೆ. ಅವಳು ಅಜೀರ್ಣವಾಗುವಂಥ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಗುಳಿಗೆಗಳು ಹೇಗೆ ಮಾರಾಟವಾಗುತ್ತಿದ್ದವು?"

***

ಡಾಕ್ಟರ್: (ತನ್ನ ಮಿತ್ರನಿಗೆ) ನನಗೆ ಸಾಕಾಗಿ ಹೋಗಿದೆ. ನನ್ನ ಪತ್ನಿ ಮಾತು-ಮಾತಿಗೂ ಜಗಳ ತೆಗೆಯುತ್ತಾಳೆ.
ಮಿತ್ರ: ನೀನೇ ಅದೃಷ್ಟವಂತ ಕಣಯ್ಯ. ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಮಾತಾಡದೇ ಇದ್ದಾಗಲೂ ಜಗಳ ತೆಗೆಯುತ್ತಾಳೆ.

***

ಒಬ್ಬ ಡಾಕ್ಟರ್ ತನ್ನ ಮಿತ್ರನಿಗೆ ಹೇಳಿದ: 'ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜನ ತುಂಬಾ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಏನು ಕಾರಣ ಗೊತ್ತಾ?
ಅದಕ್ಕೆ ಆ ಮಿತ್ರ ಹೇಳಿದ: "ಕಾರಣ ತುಂಬಾ ಸರಳವಾಗಿದೆ. ಆಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮಂಥ ಡಾಕ್ಟರುಗಳು ಇರಲಿಲ್ಲವಲ್ಲ?"

***

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ: (ಡಾಕ್ಟರೊಂದಿಗೆ) ಡಾಕ್ಟರ್ ನನ್ನ ಪತ್ನಿಗೆ ಪೂರ್ತಿ ಮಾತೇ ನಿಂತು ಹೋಗಿದೆಯೋ ಅಥವಾ ಅವಳು ನಾಟಕವಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆಯೋ ಸ್ವಲ್ಪ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಹೇಳಿ.
ಡಾಕ್ಟರ್: ಅದು ಈಗಲೇ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಸ್ವಲ್ಪ ಆ ಸುಂದರ ನರ್ಸ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಲಿಗೆಯಿಂದ ಮಾತಾಡಿ.

***

ಪತ್ನಿ (ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ): ಡಾಕ್ಟರ್ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಮ್ಮ ಯಜಮಾನರಿಗೆ ಕಿವಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳಿಸೋದೆ ಇಲ್ಲ.
ಡಾಕ್ಟರ್: ಹಾಗಾದರೆ ನಿಮ್ಮೆಜಮಾನರು ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಅದೃಷ್ಟಶಾಲಿಗಳು.

***

ಚಿತ್ರಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಗೇಟ್‌ಕೀಪರ್ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವನಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಹಲ್ಲು ನೋವು ಶುರುವಾಯಿತು. ಆತ ದಂತವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಹೋಗಿ ಹೇಳಿದ "ಡಾಕ್ಟರೇ, ನನ್ನ ಹಲ್ಲು ತುಂಬಾ ನೋಯುತ್ತಿದೆ".
ದಂತವೈದ್ಯರು: "ಯಾವ ಹಲ್ಲು ನೋಯುತ್ತಿದೆ? ಎಂದರು.
"ಬಾಲ್ಕನಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನ ಸಾಲಿನ ಎರಡನೇ ನಂಬರಿನ ಹಲ್ಲು" ಎಂದ ಅಭ್ಯಾಸ ಬಲದಿಂದ.

***

ವೈದ್ಯರು (ರೋಗಿಗೆ): ನೀವು ಕೆಲಸದ ಮಧ್ಯೆ ಆಗಾಗ ಎದ್ದು ಓಡಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ನಿಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತೆ.
ರೋಗಿ: ಅದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟರ್.
ವೈದ್ಯರು: ಯಾಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.....? ಡಾಕ್ಟರ್ ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಕೇಳಬೇಕಷ್ಟೇ......
ರೋಗಿ: ನಾನೊಬ್ಬ ಪೈಲೆಟ್. ಕೆಲಸದ ಮಧ್ಯೆ ಎದ್ದು ಹೇಗೆ ಓಡಾಡಲಿ?

***

ರಾಮು (ತಂದೆಗೆ): ಅಪ್ಪಾ ಕ್ಲಾಸಿನಲ್ಲಿ ಟೀಚರ್ ನನಗೆ ಹೊಡೆದರು.
ತಂದೆ: ನೀನೇನೋ ಗಲಾಟೆ ಮಾಡಿರಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಡೆದಿದ್ದಾರೆ.
ರಾಮು: ಇಲ್ಲ ಅಪ್ಪಾ..... ನಾನು ಸುಮ್ಮನೆ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡ್ತಿದ್ದೆ ಅಷ್ಟೇ!

***

ಶಿಕ್ಷಕ (ಶಿಷ್ಯನಿಗೆ): ರಾತ್ರಿ ಮತ್ತು ಹಗಲು ಏಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ?
ಶಿಷ್ಯ: ಸಾರ್, ರಾತ್ರಿ ಮಲಗೋದಕ್ಕೆ, ಹಗಲು ಆಡೋದಕ್ಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

***



ರೋಗಿ (ವೈದ್ಯರಿಗೆ): ಡಾಕ್ಟರ್, ನೀವು ಕೊಟ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಲಾಭವಾಗಿದೆ.
ಡಾಕ್ಟರ್ (ಖುಷಿಯಿಂದ): ಒಳ್ಳೇದು ಯಾವ ರೀತಿ ನಿಮಗೆ ಲಾಭವಾಗಿದೆ.
ರೋಗಿ: ಮೊದಲು ನಾನೆಷ್ಟು ಅಶಕ್ತನಾಗಿದ್ದೆನೆಂದರೆ ಕೈ ಎತ್ತಲು ಆಗುತ್ತಲೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ನಾನು ಸುಲಭವಾಗಿ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಕೈ ಎತ್ತುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

***

ತಂದೆ (ಮಗನಿಗೆ): ಮಗನೇ ನನ್ನ ಮರಣದ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಮೊದಲು ಯಾರಿಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತೀ?
ಮಗ: ವಿಮಾ ಕಂಪೆನಿಗೆ!

***

ಪುಟ್ಟು (ಅಮ್ಮನಿಗೆ): ಅಮ್ಮಾ ನಾಲಿಗೆಗೂ ಕಾಲುಗಳಿರುತ್ತವೆಯೇ?
ಅಮ್ಮ: ಇಲ್ಲ ಮಗು.
ಪುಟ್ಟು: ಹಾಗಾದರೆ ಅಪ್ಪ ಹೇಳ್ತಾ ಇರ್ತಾರೆ, ನಿನ್ನ ಮಮ್ಮಿಯ ನಾಲಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಓಡಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಅಂತಾ!...

***

EDITED, PRINTED, PUBLISHED AND OWNED BY : *Adanagouda T. Patil,* # 940, I Floor, 8th-B Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 23352696
PRINTED AT : DIKSOOCHI PRINTERS, # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 23226596

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಪ್ರಕಾಶನದ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು

ಕ್ರ.ಸಂ.	ಪುಸ್ತಕದ ಹೆಸರು	ಬೆಲೆ ರೂ.
1.	ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶಗಳು	59/-
2.	ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ. ಮತ್ತು ಪಿ.ಯು.ಸಿ. ನಂತರ ಮುಂದೇನು?	69/-
3.	ಅಳಿವಿನ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ-I	28/-
4.	ಅಳಿವಿನ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ-II	28/-
5.	ಮನ ಬಯಸಿದ ಮರಣ	65/-
6.	ಟಿ.ಸಿ.ಎಚ್.	225/-
7.	ಕಾವೇರಿ ಹರಿದು ಬಂದ ದಾರಿ	65/-
8.	ಬಿ.ಎಡ್. ಸಿಇಟಿ	275/-
9.	ಪೊಲೀಸ್ ಪರೀಕ್ಷಾರ್ಥಿ	95/-
10.	ಪೊಲೀಸ್ ಸಬ್‌ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರ್	225/-
11.	ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ ಕೆ.ಎ.ಎಸ್.	245/-
12.	ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕಲಿಕೆ	120/-
13.	ಆಪರೇಟಿಂಗ್ ಸಿಸ್ಟಮ್ಸ್	75/-
14.	ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಧ್ಯಯನ-II	255/-
15.	SLET/NET ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ	100/-
16.	ಜೈವಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ	80/-
17.	ಸ್ಕೋರಿಂಗ್ ಸ್ಕಿಲ್ಸ್	65/-
18.	ನಿಮ್ಮ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ	40/-
19.	ಪರೀಕ್ಷಾಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತೆ	40/-
20.	ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ ಪ್ರಥಮ ವರ್ಷ (ಐದು ವರ್ಷ ಕಾನೂನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ)	100/-
21.	ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ ಪದಕೋಶ (ಇಂಗ್ಲಿಷ್-ಕನ್ನಡ ನಿಘಂಟು)	125/-
22.	ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕಲಿಯೋಣ ಬನ್ನಿ, ಭಾಗ-1	50/-
23.	ಕಡ್ಡಾಯ ಕನ್ನಡ	100/-
24.	ರಾಜ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ	125/-
25.	ಬಿ.ಎಡ್., ಸಿ.ಇ.ಟಿ., ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ	130/-
26.	ಬಿ.ಎಡ್., ಸಿ.ಸಿ.ಇ. ಸಾಮಾನ್ಯಜ್ಞಾನ	300/-
27.	ಬಿ.ಎಡ್., ಸಿ.ಸಿ.ಇ. ಭೌತ ಮತ್ತು ಜೀವವಿಜ್ಞಾನ	225/-
28.	ಬಿ.ಎಡ್., ಸಿ.ಸಿ.ಇ. ಕಲಾ ಮತ್ತು ಕನ್ನಡ ಭಾಷಾ	225/-
29.	ಪೊಲೀಸ್ ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರ್ ಕೈಪಿಡಿ	225/-
30.	ಬೋಧನಾ ವಿಧಾನಶಾಸ್ತ್ರ	120/-

ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತಿರುವ ಪುಸ್ತಕಗಳು

1. ದಿಕ್ಸೂಚಿ ವರ್ಷಕೋಶ-2005-ವಿಶೇಷ ಸಂಚಿಕೆ.
2. ಭಾರತದ ಇತಿಹಾಸ -ಕೆಎಎಸ್ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ
3. ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ -ಕೆಎಎಸ್ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ
4. ಭಾರತದ ರಾಜ್ಯಾಡಳಿತ ವ್ಯವಸ್ಥೆ
5. ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಮಾನಸಿಡಿಡಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಸೂಚನೆ:

ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಎಂ.ಓ. ಅಥವಾ ಡಿ.ಡಿ. ಕಳಿಸಿರಿ. ಅಂಚೆ ವೆಚ್ಚಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ 15 ರೂ.ಗಳನ್ನು ಕಳಿಸಿರಿ.

DIKSOOCHI (DIGITAL MEDIA) PVT LTD

122 Y, 3rd 'Y' Block, Sunrise Plaza, Vatal Nagaraj Road (Near Bhashyam Circle),
Rajajinagar, Bangalore-560 010. Karnataka. India. Phone : (080) 23352696.

ಜನವರಿ

ಭಾ	ಸೋ	ಮಂ	ಬು	ಗು	ಶು	ಶ
30	31					1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

ಫೆಬ್ರವರಿ

ಭಾ	ಸೋ	ಮಂ	ಬು	ಗು
		1	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28			

ಮಾರ್ಚ್

ಭಾ	ಸೋ	ಮಂ	ಬು	ಗು	ಶು	ಶ
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ಏಪ್ರಿಲ್

ಭಾ	ಸೋ	ಮಂ	ಬು	ಗು
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28

ಮೇ

ಭಾ	ಸೋ	ಮಂ	ಬು	ಗು	ಶು	ಶ
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ಜೂನ್

ಭಾ	ಸೋ	ಮಂ	ಬು	ಗು
			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

ಜುಲೈ

ಭಾ	ಸೋ	ಮಂ	ಬು	ಗು	ಶು	ಶ
31					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

ಆಗಸ್ಟ್

ಭಾ	ಸೋ	ಮಂ	ಬು	ಗು
	1	2	3	4
7	8	9	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
28	29	30	31	

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್

ಭಾ	ಸೋ	ಮಂ	ಬು	ಗು	ಶು	ಶ
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

ಅಕ್ಟೋಬರ್

ಭಾ	ಸೋ	ಮಂ	ಬು	ಗು
30	31			
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27

ನವೆಂಬರ್

ಭಾ	ಸೋ	ಮಂ	ಬು	ಗು	ಶು	ಶ
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

ಡಿಸೆಂಬರ್

ಭಾ	ಸೋ	ಮಂ	ಬು	ಗು
				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29



ಶನಿಯ ಉಪಗ್ರಹ ಟೈಟನ್ ಮೇಲೆ ಸಂಕ್ರಾಂತಿಯ ದಿನ ಇಳಿದ ಹೈಗೆನ್ಸ್ ನೌಕೆ ತೆಗೆದ ಚಿತ್ರವಿದು.